

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ: МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ

¹Хуртенко Оксана, ²Стасюк Іван

¹Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

²Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотація. Мета дослідження - обґрунтувати ефективність використання цифрових технологій на уроках фізичної культури з учнями старшої школи.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз нормативно-правових і програмно-методичних документів, порівняння та систематизація, анкетування учнів старшої школи. У анкетуванні прийняли участь юнаки та дівчата 10-11 класів у кількості 75 осіб.

Результати. З метою вивчення ставлення учнів старшої школи до використання цифрових технологій на уроках фізичної культури було проведено анкетування серед учнів 10-11 класів. В опитуванні взяли участь 75 школярів. Анкета містила запитання, спрямовані на виявлення рівня зацікавленості учнів уроками фізичної культури, частоти використання цифрових засобів у навчанні, ставлення до їх запровадження на уроках, а також самооцінки впливу цифрових технологій на мотивацію до рухової активності. За результатами узагальнення одержаних даних встановлено, що цифрові технології у фізичному вихованні старшокласників виконують такі основні функції: мотиваційну - підвищують інтерес до занять; навчальну - покращують розуміння техніки вправ; контроль-оцінювальну - сприяють фіксації індивідуальних результатів; рефлексивну - дають змогу учням аналізувати власні досягнення та динаміку розвитку. **Висновки.** Результати дослідження свідчать, що використання цифрових технологій на уроках фізичної культури з учнями старшої школи має позитивний освітній потенціал. Воно сприяє підвищенню мотивації до занять, покращує сприйняття й засвоєння рухових дій, посилює інтерес учнів до уроку та

DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN: OPPORTUNITIES AND PROSPECTS FOR THEIR USE

Khurtenko Oksana, Stasiuk Ivan

Abstract. Aim of the study — to substantiate the effectiveness of using digital technologies in physical education lessons with senior high school students. Materials and methods of the study. The research methods included theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of regulatory and program-methodological documents, comparison and systematization, as well as a survey of senior high school students. The survey involved 75 students (boys and girls) of the 10th–11th grades. **Results.** In order to study the attitude of high school students to the use of digital technologies in physical education lessons, a survey was conducted among students in grades 10–11. 75 students participated in the survey. The questionnaire contained questions aimed at identifying the level of interest of students in physical education lessons, the frequency of use of digital tools in learning, their attitude to their implementation in lessons, as well as self-assessment of the impact of digital technologies on motivation for physical activity. The generalization of the obtained data showed that digital technologies in the physical education of senior students perform several key functions: motivational — increasing students' interest in physical activity; educational — improving the understanding of exercise techniques; control and assessment — enabling the recording of individual results; reflective — allowing students to analyze their own achievements and progress. **Conclusions.** The findings indicate that the use of digital technologies in physical education lessons with senior high school students has a positive educational

створює додаткові можливості для самоконтролю й індивідуалізації навчання. Разом із тим ефективність цифровізації залежить від міри її впровадження, методичної доцільності та збереження пріоритету рухової діяльності як основи уроку фізичної культури.

potential. It contributes to increased motivation for physical activity, improves the perception and acquisition of motor skills, enhances students' interest in the lesson, and creates additional opportunities for self-monitoring and the individualization of learning. At the same time, the effectiveness of digitalization depends on the extent of its implementation, methodological feasibility, and maintaining the priority of motor activity as the basis of a physical education lesson.

Ключові слова: цифрові технології, інновації в освіті, уроки фізичної культури, фізичне виховання, учні старшої школи, фізична культура, фізична активність, мотивація.

Keywords: digital technologies, innovations in education, physical education lessons, physical education, senior high school students, physical activity, motivation.

Постановка проблеми. У сучасних умовах цифрової трансформації освіти проблема оновлення змісту й методів фізичного виховання учнів старшої школи набуває особливої наукової та практичної значущості. Актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, загальним курсом на цифровізацію освітнього середовища, який розглядається як один із системних пріоритетів розвитку освіти, а з іншого - необхідністю підвищення ефективності шкільної фізичної культури в умовах зниження рухової активності підлітків. За даними ВООЗ, 81% підлітків віком 15-17 років не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що посилює потребу в пошуку нових педагогічних інструментів мотивації, контролю та індивідуалізації рухової діяльності школярів [14]. Водночас ЮНЕСКО наголошує на необхідності посилення ролі якісної фізичної освіти в середній школі та на важливості зваженого використання цифрових технологій у навчанні, орієнтованого насамперед на освітні потреби учня, а не на сам факт технологізації.

Попри активне накопичення наукових даних, у межах загальної проблеми використання цифрових технологій на уроках фізичної культури з учнями старшої школи залишаються невирішеними кілька важливих аспектів.

По-перше, недостатньо розроблено саме методичні моделі інтеграції цифрових технологій у структуру уроку фізичної культури старшокласників з урахуванням вікових особливостей, освітніх цілей і специфіки рухової діяльності.

По-друге, у наявних дослідженнях бракує комплексного обґрунтування педагогічних умов, за яких цифрові інструменти не просто підвищують інтерес до занять, а реально впливають на рівень рухової активності, сформованість рухових умінь, самоконтроль і мотивацію учнів.

По-третє, недостатньо вивчено питання співвідношення між цифровізацією уроку й ризиками надмірної екранної взаємодії, що особливо важливо для старшокласників у контексті загального зростання цифрового навантаження.

По-четверте, обмежено представлено дослідження, присвячені критеріям оцінювання ефективності використання цифрових технологій саме в шкільному фізичному вихованні, а також питанням готовності вчителя фізичної культури до такої діяльності. Окремо слід зазначити, що український науково-педагогічний контекст потребує глибшого осмислення цієї проблематики в умовах модернізації освіти та розвитку цифрової компетентності як одного з ключових результатів навчання.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2023-2027 рр. за темою «Організаційно-методичні основи застосування сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні та спорті» (номер державної реєстрації 0123U102818).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема використання цифрових технологій у фізичному вихованні поступово переходить в українському науковому дискурсі від загальних декларацій про доцільність цифровізації до конкретизації інструментів, моделей і педагогічних умов їх застосування. Водночас, окремі праці, безпосередньо присвячені урокам фізичної культури саме з учнями старшої школи, ще не є достатньо систематизованими, а значна частина публікацій має оглядовий, методичний або апробаційний характер. Це зумовлює потребу в критичному аналізі наявних напрацювань вітчизняних авторів, щоб виявити вже досягнуті результати та окреслити наукові прогалини.

У наукових працях українських дослідників простежуються щонайменше чотири провідні напрями вивчення цієї проблематики.

Перший напрям пов'язаний із теоретичним обґрунтуванням цифровізації фізичного виховання та формування інформаційно-цифрової компетентності педагога. Однією з ранніх і концептуально важливих праць у цьому полі є дослідження А. П. Кудіна та співавторів [3], у якому наголошено, що підготовка фахівців фізичного виховання має відповідати вимогам інформаційного суспільства, а впровадження інтернет-орієнтованих і мультимедійних засобів є ефективним лише тоді, коли вони адаптовані до специфіки галузі фізичної культури та не витісняють педагога, а підсилюють його роль. Для сучасного дослідження ця позиція є принциповою, оскільки вона задає методологічну рамку: цифрові інструменти мають розглядатися не як самоціль, а як педагогічний ресурс. Разом із тим зазначена праця зосереджена переважно на підготовці майбутніх фахівців, а не на шкільному середовищі старших класів, що обмежує її безпосередню прикладну цінність для теми уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Другий напрям охоплює оглядові та узагальнюючі праці, у яких цифрові технології розглядаються як чинник модернізації фізичного виховання. У роботі О.

В Хуртенко та співавторів [8] підкреслено, що цифрові технології можуть підвищувати зацікавленість школярів, сприяти персоналізації навчання, підтримувати педагогічний контроль і мотивацію, однак їх інтеграція має бути педагогічно обґрунтованою та враховувати етичні питання, пов'язані з безпекою даних і доцільністю використання технологій. Цінність цієї праці полягає у фіксації ключових переваг і ризиків цифровізації фізичного виховання. Водночас дослідження має переважно теоретико-узагальнювальний характер і не пропонує верифікованої моделі використання цифрових технологій саме в роботі зі старшокласниками.

Третій напрям становлять праці, орієнтовані на конкретні цифрові інструменти та їх прикладне використання в освітньому процесі. Показовим у цьому сенсі є дослідження В. П. Черненка, Є. О. Карабанова та О. В. Костенка [9], де обґрунтовано доцільність застосування цифрової системи «ФізExpress+», створеної на базі Google Таблиць, для комплексного оцінювання фізичного стану учнів. Автори доводять, що така система автоматизує розрахунки, зменшує суб'єктивність оцінювання, прискорює обробку даних, забезпечує візуалізацію результатів і сприяє індивідуалізації підходів до учнів. Ця праця є особливо значущою, оскільки переводить дискусію про цифровізацію з рівня загальних міркувань у площину інструментально підтвердженого педагогічного рішення. Разом із тим увага авторів зосереджена переважно на функції контролю та моніторингу фізичного стану, тоді як питання впливу цифрових засобів на мотивацію, техніку виконання рухових дій, самостійну рухову активність і довготривалу навчальну результативність залишаються розкритими лише частково.

Четвертий напрям репрезентують дослідження, у яких цифровізація фізичного виховання розглядається крізь призму новітніх технологій і ширшого медіасередовища. Так, у роботі Г. З. Лавріна, І. О. Ангелюк, Т. В. Кучерта Н. Б. Осіпа [4] проаналізовано можливості штучного інтелекту у фізичному вихованні. Автори акцентують на потенціалі персоналізації навчання, моніторингу фізичної активності, аналізу рухових дій та підвищення мотивації, але водночас наголошують на педагогічних, етичних і безпекових ризиках та на потребі збереження провідної ролі вчителя. Ця праця демонструє, що українські дослідники вже виходять за межі традиційних ІКТ і звертаються до інтелектуалізованих цифрових рішень. Проте стаття має переважно проблемно-аналітичний характер і не дає емпірично перевіреної моделі використання ІІІ саме на уроках фізичної культури у старшій школі.

Близькою за змістом, хоча й дещо ширшою за фокусом, є праця М. Кожокар, С. Первухіної та Г. Шевчук [2], у якій розглянуто вплив медіа на фізичне виховання молоді. Автори показують, що інтернет, телебачення та інші медіа можуть бути інструментом популяризації здорового способу життя, підвищення інтересу до рухової активності та посилення виховного впливу фізичної культури. Для теми цифрових технологій у старшій школі ця публікація є важливою тим, що

дозволяє розширити розуміння цифровізації: йдеться не лише про облік результатів чи цифрові платформи, а й про формування інформаційно-мотиваційного середовища довкола фізичного виховання. Однак об'єктом дослідження тут є молодь загалом, а не старшокласники, як окрема вікова група, тому пряме перенесення висновків у шкільну практику потребує обережності.

Окремо слід відзначити бібліометричне дослідження А. Єфременка та ряду співавторів [1], у якому проаналізовано велику кількість наукових джерел з електронного навчання у фізичному вихованні за 2020–2025 роки. Автори показали, що в міжнародному і вітчизняному дослідницькому полі домінують теми мобільних технологій, дистанційного та змішаного навчання, цифрового моніторингу й оновлення педагогічних підходів. Значення цієї праці для вашої теми полягає в тому, що вона підтверджує: проблема цифровізації фізичного виховання вже стала окремим науковим напрямом, але питання інтеграції електронного навчання в реальні уроки фізичної культури ще залишається недостатньо розробленим. Саме цей висновок безпосередньо підсилює аргументацію щодо наукової новизни дослідження, присвяченого старшій школі.

Як стверджують О. В. Хуртенко та С. М. Дмитренко [6], використання фітнес-трекерів і смарт-годинників, які останнім часом набули значної популярності серед молоді, дає змогу здійснювати моніторинг кількості кроків, рівня фізичної активності та біометричних показників. Застосування цих пристроїв сприяє помірному підвищенню показників щоденної рухової активності, зокрема кількості пройдених кроків, однак не завжди забезпечує зростання тривалості інтенсивної фізичної активності. Однак, результати систематичних досліджень, проведених у 2024-2025 роках, засвідчили неоднозначний вплив таких технологій на збільшення показників помірної та високої фізичної активності (MVPA) у здорових школярів у межах шкільного освітнього середовища: хоча фіксується певний приріст кількості кроків, рівень доказовості змін інтенсивного фізичного навантаження залишається низьким або помірним.

Результати досліджень вітчизняних [7] та зарубіжних [11, 12, 15] учених свідчать, що інтеграція цифрових платформ, інтерактивних мобільних застосунків і віртуальних тренажерів у освітній процес сприяє суттєвому підвищенню мотивації школярів до виконання фізичних вправ. Використання елементів гейміфікації (Gamification) у навчанні створює сприятливі умови для формування позитивної мотивації, зниження рівня психологічного напруження та активнішого залучення дітей до систематичної рухової діяльності.

Водночас окремі дослідники, зокрема Т. Осадченко [5], а також A.D.Araújo, J. Knijnik та A.P. Ovens [10], наголошують на потенційних ризиках надмірної цифровізації фізичного виховання. На їхню думку, надмірне використання цифрових технологій може призводити до зниження значущості безпосередньої фізичної взаємодії між учнями та ускладнювати формування командних і соціальних навичок.

Узагальнюючи науковий доробок вітчизняних та зарубіжних фахівців, можна констатувати, що більшість авторів сходяться в оцінці цифрових технологій як засобу підвищення інтересу учнів до занять, оптимізації педагогічного контролю, розширення можливостей індивідуалізації та модернізації освітнього процесу. Проте вітчизняні публікації нерідко мають одну з трьох обмежувальних рис: або вони присвячені підготовці студентів і майбутніх учителів, або зосереджені на окремому інструменті без комплексного аналізу уроку, або мають загальнотеоретичний характер без переконливої емпіричної перевірки в умовах саме старшої школи.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання цифрових технологій на уроках фізичної культури з учнями старшої школи.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувались з метою вивчення сучасного стану розробленості проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні учнів старшої школи, уточнення понятійного апарату дослідження, визначення переваг, обмежень і перспектив цифровізації уроків фізичної культури.

Аналіз нормативно-правових і програмно-методичних документів використовувався для з'ясування місця цифрових технологій у сучасній системі загальної середньої освіти та фізичного виховання, а також для визначення вимог до організації освітнього процесу зі старшокласниками.

Порівняння та систематизація дали змогу зіставити різні підходи до використання цифрових технологій у фізичному вихованні, класифікувати основні цифрові засоби, що можуть застосовуватися на уроках фізичної культури, та визначити їх дидактичний потенціал.

Анкетування проводилося серед учнів старшої школи з метою виявлення їхнього ставлення до використання цифрових технологій на уроках фізичної культури, визначення рівня навчальної мотивації, інтересу до занять та самооцінки впливу цифрових інструментів на якість навчання.

Результати дослідження. З метою вивчення ставлення учнів старшої школи до використання цифрових технологій на уроках фізичної культури було проведено анкетування серед учнів 10-11 класів. В опитуванні взяли участь 75 школярів. Анкета містила запитання, спрямовані на виявлення рівня зацікавленості учнів уроками фізичної культури, частоти використання цифрових засобів у навчанні, ставлення до їх запровадження на уроках, а також самооцінки впливу цифрових технологій на мотивацію до рухової активності.

Аналіз результатів анкетування показав, що 72% опитаних виявили позитивне ставлення до використання цифрових технологій на уроках фізичної культури. Учні зазначали, що використання відеоматеріалів, мобільних додатків, електронних таймерів, QR-кодів, фітнес-трекерів і мультимедійних презентацій робить уроки більш сучасними, цікавими та зрозумілими. Ще 18% респондентів поставилися до цього нейтрально, а 10% не виявили значної зацікавленості,

пояснюючи це тим, що фізична культура, на їхню думку, має залишатися переважно практичною дисципліною без надмірної технологізації.

У ході опитування було встановлено, що 68% учнів вважають, що цифрові технології підвищують їхню мотивацію до занять фізичною культурою. Основними чинниками мотиваційного впливу школярі назвали наочність демонстрації вправ, можливість самостійно відстежувати власні результати, доступ до візуального аналізу техніки рухів та елемент змагальності, який виникає під час використання цифрових платформ або додатків. Водночас 22% опитаних зазначили, що мотивація залежить передусім не від технологій, а від особистості вчителя, змісту заняття та загальної атмосфери уроку. Ще 10% учнів не відзначили суттєвого впливу цифрових засобів на власне ставлення до занять.

Результати дослідження також засвідчили, що 65% респондентів вважають цифрові технології корисними для кращого розуміння техніки виконання фізичних вправ. Особливо це стосувалося використання коротких відеофрагментів, уповільненого показу рухів, графічних схем і поетапного візуального пояснення вправ. Такі засоби сприяли підвищенню усвідомленості виконання рухових дій, полегшували сприйняття складних координаційних елементів та зменшували кількість технічних помилок під час виконання вправ.

Поряд із цим було виявлено, що 70% старшокласників підтримують доцільність помірного використання цифрових технологій на уроках фізичної культури, а не їх повну інтеграцію в усі етапи заняття. Це свідчить про те, що учні позитивно сприймають цифровізацію фізичного виховання лише за умови збереження провідної ролі рухової активності. Отже, цифрові засоби розглядаються школярами не як заміна традиційного уроку, а як допоміжний ресурс, який підсилює його навчальний і мотиваційний потенціал.

Педагогічне спостереження за організацією уроків фізичної культури дало змогу встановити, що використання цифрових технологій найбільш ефективним є на етапах пояснення нового матеріалу, демонстрації техніки вправ, організації самоконтролю та підбиття підсумків заняття. Зокрема, застосування відеодемонстрацій перед виконанням рухових дій сприяло кращому розумінню завдань уроку, а використання цифрових засобів фіксації результатів підвищувало зацікавленість учнів у власному прогресі.

За результатами узагальнення одержаних даних встановлено, що цифрові технології у фізичному вихованні старшокласників виконують такі основні функції: мотиваційну - підвищують інтерес до занять; навчальну - покращують розуміння техніки вправ; контрольну-оцінювальну - сприяють фіксації індивідуальних результатів; рефлексивну - дають змогу учням аналізувати власні досягнення та динаміку розвитку.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що впровадження цифрових технологій у зміст уроків фізичної культури є доцільним за умови їх педагогічно обґрунтованого, дозованого й цілеспрямованого використання.

Найбільшу ефективність цифрові засоби виявляють тоді, коли вони сприяють активізації пізнавального інтересу учнів, покращують сприйняття рухових дій і водночас не зменшують обсяг реальної фізичної активності школярів.

Дискусія. Отримані результати підтверджують, що використання цифрових технологій на уроках фізичної культури зі старшокласниками має позитивний вплив на мотивацію учнів, підвищує інтерес до занять, покращує розуміння техніки виконання вправ і сприяє самоконтролю. Це загалом узгоджується з сучасними науковими підходами [13], у яких цифрові засоби розглядаються як ефективний інструмент візуалізації, індивідуалізації та вдосконалення освітнього процесу.

Водночас результати дослідження показали, що ефективність цифрових технологій залежить не лише від факту їх використання, а насамперед від педагогічної доцільності, помірності та відповідності змісту уроку. Учні позитивно сприймають цифрові засоби лише тоді, коли вони доповнюють рухову діяльність, а не замінюють її. Саме це положення є важливим для осмислення специфіки фізичної культури як навчального предмета.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в роботі конкретизовано особливості використання цифрових технологій саме на уроках фізичної культури в старшій школі. На відміну від праць, у яких цифровізація розглядається загально або в контексті підготовки майбутніх фахівців, у цьому дослідженні акцент зроблено на шкільному уроці, мотивації старшокласників, розумінні ними техніки вправ і ставленні до меж цифровізації освітнього процесу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, результати дослідження свідчать, що використання цифрових технологій на уроках фізичної культури з учнями старшої школи має позитивний освітній потенціал. Воно сприяє підвищенню мотивації до занять, покращує сприйняття й засвоєння рухових дій, посилює інтерес учнів до уроку та створює додаткові можливості для самоконтролю й індивідуалізації навчання. Разом із тим ефективність цифровізації залежить від міри її впровадження, методичної доцільності та збереження пріоритету рухової діяльності як основи уроку фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з необхідністю розроблення науково обґрунтованих моделей інтеграції цифрових технологій у процес фізичного виховання старшокласників, виявленні їх реального педагогічного ефекту та визначенні оптимальних умов застосування в шкільній практиці. Особливо актуальними залишаються питання оцінювання результативності цифрових засобів, підготовки вчителя до їх використання та забезпечення гармонійного поєднання цифрової підтримки з активною руховою діяльністю учнів.

Список літературних джерел

1. Єфременко А., Шутєєв І., Полторацька Г., Мельник А. Дослідницький ландшафт електронного навчання у фізичному вихованні: 2020-2025. Вісник

References:

1. Yefremenko, A., Shutuyeyev, I., Poltorats'ka, H. & Mel'nyk, A. (2025). Doslidnyts'kyu landshaft elektronnoho fizychnomu vykhovanni:

- Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. 2025. Т.12. №3. С. 83-100. DOI: <https://doi.org/10.15330/jpnu.12.3.83-100>.
2. Кожокар М., Первухіна С., Шевчук Г. Вплив засобів медіа на фізичне виховання молоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Т.1. №1. С.148-153. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.22>
3. Кудін А.П., Тимошенко, О.В. Володько І.В., Питомець О.П. Формування комунікаційно-інформаційної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. 37. С. 44-49
4. Лаврін Г.З., Ангелюк І.О., Кучер Т.В., Осип Н.Б. Можливості застосування exergaming у процесі фізичного виховання як засобу підвищення рухової активності. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. Вип.14. С. 214–225. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.26>
5. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. Т.2. С.103-108. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>
6. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Формування здорового способу життя школярів засобами інноваційних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 20(39). С. 97-108. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-97-108](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-97-108)
7. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19(38). С. 132-142. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)
8. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Сорокіна Н.О., Лісчишин Г.В.. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла* 2020–2025. *Visnyk Prykarpat's'koho natsional'noho universytetu imeni Vasylya Stefanyka*, 12(3), 83–100. DOI: <https://doi.org/10.15330/jpnu.12.3.83-100> [in Ukrainian].
2. Kozhokar, M., Pervukhina, S. & Shevchuk, H. (2024). Vplyv zasobiv media na fizychno vykhovannya molodi. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 148–153. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.22> [in Ukrainian].
3. Kudin, A. P., Tymoshenko, O. V., Volod'ko, I. V. & Pytomets', O. P. (2010). Formuvannya komunikatsiynoinformatsiynoyi kompetentnosti maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 37, 44–49 [in Ukrainian].
4. Lavrin, H. Z., Anhelyuk, I. O., Kucher, T. V. & Osip, N. B. (2023). Mozhyvosti zastosuvannya exergaming u protsesi fizychnoho vykhovannya yak zasobu pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti. *Rehabilitation and Recreation*, 14, 214–225. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.26> [in Ukrainian].
5. Osadchenko, T. (2023). Suchasny stan tsyfrovizatsiyi u sferi fizychnoyi kul'tury ta sportu v Ukrayini. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 103–108. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14> [in Ukrainian].
6. Khurtenko, O. V. & Dmytrenko, S. M. (2025). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya shkolyariv zasobamy innovatsiynykh fitnes-tekhnologiy u protsesi fizychnoho vykhovannya. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats'*, 20(39), 97–108. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-97-108](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-97-108) [in Ukrainian].
7. Khurtenko, O. V. & Dmytrenko, S. M. (2025). Zastosuvannya innovatsiynykh pedahohichnykh tekhnologiy u fizychnomu vykhovanni shkolyariv. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats'*, 19(38), 132–142. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142) [in Ukrainian].

- Драгоманова.2021. №3(133). С.135-138. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133))
9. Черненко В.П., Карабанов Є.О., Костенко О.В. Цифрові інструменти Google Таблиць як засіб оцінювання фізичного стану учнів у шкільному фізичному вихованні. Україна. Здоров'я нації. 2025. №2. С.94-106
10. Araújo, A. D., Knijnik, J. & Ovens, A. P. (2021). How does physical education and health respond to the growing influence in media and digital technologies? An analysis of curriculum in Brazil, Australia and New Zealand. *Journal of Curriculum Studies*, 53(4), 563–577. <https://doi.org/10.1080/00220272.2020.1734664>
11. Bull, F. C., Al-Ansari & Biddle, S. (2020). World Health Organization. 2020 Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462.
12. Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G. & Scurati, R. (2019). Multi-teaching styles approach and active reflection: Effectiveness in improving fitness level, motor competence, enjoyment, amount of physical activity, and effects on the perception of physical education lessons in primary school children. *Sustainability*, 11, 405. <https://doi.org/10.3390/su11020405>
13. Lee, J. E. & Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and mobile application-integrated physical education on children's physical activity and psychosocial beliefs. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(6), 567–584. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1761953>
14. Strain, T. & Flaxman, S. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*. Retrieved from: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext)
15. Yang, Q.-F., Hwang, G.-J. & Sung, H.-Y. (2020). Trends and research issues of mobile learning studies in physical education: A review of academic journal publication. *Interactive Learning Environments*, 28(4), 419–437. <https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1533478>
8. Khurtenko, O. V., Dmytrenko, S. M., Sorokina, N. O. & Lischyshyn, H. V. (2021). Vykorystannya mobil'nykh dodatkov yak odyn iz zasobiv vedennya zdorovoho sposobu zhyttya. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 3(133), 135–138. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133)) [in Ukrainian].
9. Chernenko, V. P., Karabanov, Y. O. & Kostenko, O. V. (2025). Tsyfrovi instrumenty Google Tablyts' yak zasib otsynuyannya fizychnoho stanu uchniv u shkil'nomu fizychnomu vykhovanni. *Ukrayina. Zdorov'ya natsiyi*, 2, 94–106 [in Ukrainian].
10. Araújo, A. D., Knijnik, J. & Ovens, A. P. (2021). How does physical education and health respond to the growing influence in media and digital technologies? An analysis of curriculum in Brazil, Australia and New Zealand. *Journal of Curriculum Studies*, 53(4), 563–577. <https://doi.org/10.1080/00220272.2020.1734664>
11. Bull, F. C., Al-Ansari & Biddle, S. (2020). World Health Organization. 2020 Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–1462.
12. Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G. & Scurati, R. (2019). Multi-teaching styles approach and active reflection: Effectiveness in improving fitness level, motor competence, enjoyment, amount of physical activity, and effects on the perception of physical education lessons in primary school children. *Sustainability*, 11, 405. <https://doi.org/10.3390/su11020405>
13. Lee, J. E. & Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and mobile application-integrated physical education on children's physical activity and psychosocial beliefs. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(6), 567–584. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1761953>
14. Strain, T. & Flaxman, S. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*. Retrieved from: <https://www.thelancet.com/journals/langl>

[o/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1533478)

15. Yang, Q.-F., Hwang, G.-J. & Sung, H.-Y. (2020). Trends and research issues of mobile learning studies in physical education: A review of academic journal publication. *Interactive Learning Environments*, 28(4), 419–437. <https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1533478>

Отримано /Received 18.03.2026

Прийнято до друку/ Accepted 10.04.2026

Опубліковано / Published 29. 05.2026

DOI: 10.31652/2071-5285-2026-21(40)-209-219

Відомості про авторів:

Хуртенко О. В.; orcid.org/0000-0002-2498-1515; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Стасюк І. І.; orcid.org/0000-0002-4504-5902; Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу Creative Commons Attribution License