



УДК [37.016:796]:[004.9+004.77](045)

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-4\(24\)-231-245](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-4(24)-231-245)

Ведмедюк Артем Дмитрович Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, <https://orcid.org/0000-0002-4904-7841>

Крижановська Олена Миколаївна Черкаський державний фаховий бізнес -коледж, керівник фізичного виховання, циклова комісія суспільних дисциплін та фізичного виховання, старший викладач, <https://orcid.org/0009-0008-4539-7749>

Кость Микола Михайлович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри психічного та фізичного здоров'я, КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського», м. Львів, <https://orcid.org/0009-0004-1638-2928>

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ОНЛАЙН-ІНСТРУМЕНТИ У ВИКЛАДАННІ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Анотація. У статті розглядається актуальна проблема впровадження цифрових технологій та онлайн-інструментів у процес викладання освітнього компонента "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти. Обґрунтовано, що в умовах сучасної трансформації освітнього середовища цифровізація навчального процесу стає важливою передумовою підвищення якості освіти, розширення доступу до освітніх послуг та оновлення традиційних підходів до викладання. Особливої значущості ця проблема набуває в контексті дистанційного та змішаного навчання, що стало особливо актуальним в Україні в умовах воєнного стану, коли виникла потреба в пошуку нових форм організації освітнього процесу, здатних забезпечити його безперервність, гнучкість та ефективність. У роботі здійснено аналіз сучасного стану використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів, зокрема окреслено можливості застосування цифрових ресурсів для підтримки навчальної, оздоровчої та мотиваційної функцій цього освітнього компонента. Систематизовано основні види цифрових інструментів, що використовуються у фізичному вихованні, серед яких мобільні фітнес-додатки, онлайн-платформи для проведення занять, системи моніторингу



фізичної активності, відеоресурси з навчальними матеріалами, інтерактивні сервіси для контролю знань і соціальні мережі для організації групової взаємодії. Особливу увагу приділено висвітленню педагогічного потенціалу цифрових технологій у забезпеченні індивідуалізації навчального процесу, підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою, активізації їхньої самостійної роботи, формуванні навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я. Водночас проаналізовано низку труднощів, пов'язаних із використанням цифрових технологій у фізичному вихованні, зокрема недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення, нерівний доступ до цифрових ресурсів, недостатню сформованість цифрової компетентності викладачів, а також складність об'єктивного контролю якості виконання фізичних вправ у дистанційному форматі. У статті представлено результати аналізу наукових джерел вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо використання цифрових технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. На основі проведеного дослідження запропоновано напрями оптимізації використання цифрових інструментів, що передбачають розроблення методичних рекомендацій для викладачів, створення банку цифрових освітніх ресурсів, удосконалення системи підвищення кваліфікації педагогічних працівників у галузі цифрових компетентностей, а також упровадження інноваційних моделей змішаного навчання. Окреслено перспективи подальшого розвитку цифровізації фізичного виховання в українських закладах вищої освіти.

Ключові слова: цифрові технології, онлайн-інструменти, фізичне виховання, дистанційне навчання, змішане навчання, інформаційні технології, студенти, фізична активність, освітній процес, цифрова компетентність.

Vedmediuk Artem Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sport and Health, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, <https://orcid.org/0000-0002-4904-7841>

Kryzhanovska Olena Mykolaivna Cherkasy State Professional Business College Head of Physical Education, Cycle Commission of Social Disciplines and Physical Education, Senior Lecturer, <https://orcid.org/0009-0008-4539-7749>

Kost Mykola Mykhailovych Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Mental and Physical Health, Lviv Regional Municipal Higher Educational Institution "Andrei Krupynskyi Lviv Medical Academy", Lviv, <https://orcid.org/0009-0004-1638-2928>



DIGITAL TECHNOLOGIES AND ONLINE TOOLS IN TEACHING THE EDUCATIONAL COMPONENT «PHYSICAL EDUCATION»

Abstract. The article addresses the actual issue of implementing digital technologies and online tools in teaching the educational component "Physical Education" in higher education institutions. It is substantiated that, under the conditions of the modern transformation of the educational environment, the digitalization of the learning process is becoming an important prerequisite for improving the quality of education, expanding access to educational services, and updating traditional teaching approaches. This problem becomes especially significant in the context of distance and blended learning, which has become particularly relevant in Ukraine under martial law, when there arose a need to search for new forms of organizing the educational process capable of ensuring its continuity, flexibility, and effectiveness. The paper analyzes the current state of the use of information technologies in students' physical education and outlines the possibilities of applying digital resources to support the educational, health-promoting, and motivational functions of this educational component. The main types of digital tools used in physical education are systematized, including mobile fitness applications, online platforms for conducting classes, physical activity monitoring systems, video resources with instructional materials, interactive services for knowledge assessment, and social media for organizing group interaction. Particular attention is paid to highlighting the pedagogical potential of digital technologies in ensuring the individualization of the learning process, increasing students' motivation to engage in physical culture, intensifying their independent work, and developing self-monitoring skills and a responsible attitude toward their own health. At the same time, the article analyzes a number of difficulties associated with the use of digital technologies in physical education, in particular the insufficient level of material and technical support, unequal access to digital resources, the insufficient development of teachers' digital competence, as well as the complexity of objectively monitoring the quality of physical exercise performance in a distance-learning format. The article presents the results of the analysis of scientific sources by domestic and foreign researchers concerning the use of digital technologies in the physical education of students in higher education institutions. Based on the conducted research, directions for optimizing the use of digital tools are proposed, including the development of methodological recommendations for teachers, the creation of a bank of digital educational resources, the improvement of the system of professional development of teaching staff in the field of digital competencies, as well as the introduction of innovative blended learning models. The prospects for the further development of the digitalization of physical education in Ukrainian higher education institutions are outlined.



Keywords: digital technologies, online tools, physical education, distance learning, blended learning, information technologies, students, physical activity, educational process, digital competence.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним упровадженням цифрових технологій у навчальний процес. Це зумовлено як загальносвітовими тенденціями цифровізації освітнього простору, так і специфічними умовами функціонування національної системи освіти, пов'язаними з воєнним станом, необхідністю забезпечення безперервності навчання та адаптації освітнього процесу до дистанційної й змішаної форм організації навчання [1]. У цих умовах цифрові технології виступають не лише допоміжним засобом передачі навчальної інформації, а й важливим інструментом модернізації змісту, форм, методів і засобів навчання, розширення можливостей педагогічної взаємодії та забезпечення доступності освіти для різних категорій здобувачів.

Особливої актуальності набуває проблема використання цифрових технологій у викладанні тих освітніх компонентів, які традиційно передбачають високу частку практичної діяльності, безпосередньої взаємодії викладача і здобувачів освіти, демонстрації рухових дій та постійного контролю за технікою виконання вправ. До таких компонентів належить фізичне виховання, яке в системі вищої освіти виконує важливу оздоровчу, виховну, освітню та соціалізаційну функції. Саме тому питання цифрової трансформації викладання фізичного виховання потребує особливої уваги з боку науковців і практиків.

Фізичне виховання як обов'язковий освітній компонент у структурі професійної підготовки майбутніх фахівців спрямоване на формування фізичної культури особистості, розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, виховання потреби у систематичній руховій активності та засвоєння знань щодо ведення здорового способу життя. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти базується на очному форматі проведення занять, практичному відпрацюванні рухових умінь і навичок, колективній взаємодії, а також постійному педагогічному супроводі з боку викладача. Водночас сучасні виклики зумовлюють необхідність перегляду усталених підходів до організації навчального процесу з фізичного виховання, пошуку нових форм подання навчального матеріалу, впровадження гнучких методів контролю та використання інноваційних освітніх рішень [2].

Аналіз стану фізичного здоров'я студентської молоді свідчить про наявність низки серйозних проблем, серед яких зниження рівня фізичної підготовленості, недостатня рухова активність, гіподинамія, порушення



4(24)
2026

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

ISSN 3041-1572 Online

постави, збільшення кількості студентів із надмірною масою тіла, зниження функціональних можливостей організму та загальне погіршення показників здоров'я. Поряд із цим спостерігається зменшення інтересу молоді до систематичних занять фізичною культурою, недостатня сформованість мотивації до здоров'язбережувальної поведінки та пасивне ставлення до власного фізичного розвитку. За таких умов особливого значення набуває пошук ефективних педагогічних засобів, здатних активізувати пізнавальний інтерес здобувачів освіти, підвищити їхню залученість до занять і сприяти формуванню стійкої потреби в регулярній руховій активності.

У цьому контексті використання цифрових технологій та онлайн-інструментів може стати дієвим засобом оновлення змісту й організації фізичного виховання. Застосування відеоматеріалів, мультимедійних презентацій, освітніх платформ, мобільних застосунків, онлайн-тренувань, фітнес-трекерів, інтерактивних сервісів для зворотного зв'язку та цифрового моніторингу фізичної активності дозволяє зробити заняття більш доступними, варіативними, індивідуалізованими та привабливими для студентської молоді. Крім того, цифрові інструменти створюють умови для організації самостійної роботи здобувачів освіти, забезпечують можливість виконання фізичних вправ у зручний час і в оптимальному темпі, а також дають змогу враховувати індивідуальні фізичні можливості, рівень підготовленості та стан здоров'я кожного студента [3].

Отже, цифровізація викладання освітнього компонента "Фізичне виховання" є закономірною відповіддю на сучасні освітні виклики та перспективним напрямом удосконалення професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Упровадження цифрових технологій у цей процес відкриває нові можливості для підвищення ефективності занять, розвитку мотивації студентів до фізичного самовдосконалення та забезпечення більш гнучкої, сучасної й результативної моделі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема використання цифрових технологій у фізичному вихованні в останні роки посідає важливе місце у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі. Це зумовлено не лише загальною цифровізацією освітнього простору, а й необхідністю адаптації навчального процесу до нових соціальних, безпекових і технологічних умов. Особливої актуальності ця проблема набула в період поширення дистанційного та змішаного навчання, коли традиційні підходи до організації занять з фізичного виховання виявилися недостатніми для забезпечення належного рівня рухової активності студентів, ефективного педагогічного супроводу та контролю результатів навчання. Саме тому сучасні наукові праці зосереджуються на пошуку



ефективних цифрових рішень, які б дозволили зберегти практичну спрямованість освітнього компонента "Фізичне виховання" та водночас забезпечити його відповідність новим освітнім умовам.

У вітчизняній науці окремі аспекти цифровізації фізичного виховання досліджувалися низкою науковців, які розглядали як загальні методологічні засади використання інформаційних технологій, так і прикладні питання організації занять в онлайн- та змішаному форматах. Так, Поліщук В. В. та Поліщук М. В. у своїй роботі проаналізували можливості використання сучасних інформаційних технологій на заняттях з фізичної культури студентів, зокрема мультимедійних презентацій, відеоматеріалів, комп'ютерних програм для аналізу техніки рухів [1]. Дослідники наголошують, що впровадження цифрових засобів навчання сприяє підвищенню наочності навчального матеріалу, активізації пізнавальної діяльності студентів, посиленню інтересу до занять та вдосконаленню засвоєння техніки виконання рухових дій. Важливим у їхній праці є розуміння інформаційних технологій не лише як технічного доповнення до традиційного заняття, а як інструмента модернізації методики викладання фізичного виховання загалом.

Помітний внесок у розроблення цієї проблематики зробили Самохвалова І. Ю. та Харченко С. М., які дослідили використання фітнес-програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання [2]. Увага авторів зосереджена на практичному потенціалі мобільних фітнес-додатків, що дають змогу організувати самостійну рухову активність студентів, забезпечити варіативність вправ, індивідуалізувати навантаження та підтримувати мотивацію до систематичних занять. Цінність цього дослідження полягає в тому, що воно демонструє реальні можливості інтеграції цифрових сервісів у повсякденну навчальну практику та підкреслює важливість переорієнтації викладача від суто контролюючої функції до консультативно-супровідної. У цьому контексті цифрові інструменти постають як засіб формування в студентів відповідальності за власний фізичний стан, навичок самоконтролю та культури здорового способу життя.

Актуальний контекст функціонування української освіти в умовах воєнного стану висвітлено у праці Забіяко Ю. О., яка проаналізувала особливості дистанційного навчання фізичної культури в сучасних умовах [3]. Авторка виокремлює як переваги дистанційного формату, пов'язані з гнучкістю, доступністю матеріалів, можливістю індивідуального темпу виконання вправ, так і його суттєві обмеження, серед яких труднощі контролю техніки рухів, зниження рівня безпосередньої взаємодії між викладачем і здобувачем освіти, нерівний доступ до технічних засобів і недостатній рівень самоорганізації окремих студентів. Це дослідження є важливим, оскільки воно відображає реальні виклики, з якими стикається система фізичного виховання



в умовах кризових змін, і підкреслює необхідність створення методично обґрунтованих моделей дистанційної та змішаної організації занять.

Питання інноваційних підходів до викладання фізичної культури у закладах вищої освіти розглянуто у праці Нестеренко О. М., Шпітун І. І. та Бабич Т. М. [4]. Дослідники зосереджують увагу на підвищенні ефективності навчання, розвитку фізичних якостей студентів, пошуку сучасних форм організації занять та використанні педагогічних інновацій. Хоча цифрові технології в їхній роботі не завжди виступають самостійним об'єктом дослідження, вони розглядаються як невід'ємна складова оновлення освітнього процесу. Це дає підстави стверджувати, що сучасна методика викладання фізичного виховання дедалі більше орієнтується на інтеграцію різних інноваційних підходів, серед яких цифрові засоби займають важливе місце завдяки своїй мобільності, гнучкості та здатності розширювати освітні можливості викладача.

Цікавим з позиції порівняльного аналізу є дослідження Трачука С. В. та співавторів, присвячене використанню інформаційно-цифрових технологій у практичній діяльності вчителів фізичного виховання Китаю [5]. Значущість цієї праці полягає у висвітленні зарубіжного досвіду, який демонструє більш системний підхід до цифровізації фізичного виховання, поєднання державної освітньої політики, цифрової інфраструктури та методичного забезпечення. Автори фактично показують, що ефективність використання цифрових технологій залежить не лише від наявності окремих сервісів чи платформ, а від цілісної моделі їх педагогічного впровадження, підготовленості викладачів і готовності освітнього середовища до інновацій. Такий підхід є особливо цінним для української системи освіти, яка нині перебуває на етапі інтенсивного пошуку ефективних моделей цифрової трансформації.

Подальший розвиток теми спостерігаємо у працях вітчизняних авторів, які розглядають цифрові та мультимедійні технології вже не лише як додатковий ресурс, а як важливий інструмент організації цілісного освітнього процесу. Зокрема, у роботах, присвячених організації навчального процесу з фізичного виховання з використанням мультимедійних технологій [6], інноваційним технологіям у процесі фізичного виховання студентів [7], а також підвищенню ефективності фізичного виховання із застосуванням інформаційних технологій [8], акцентовано увагу на дидактичних перевагах візуалізації навчального матеріалу, використанні інтерактивного контенту, цифрового супроводу самостійної роботи студентів та електронного оцінювання окремих компонентів навчальних досягнень. У цих дослідженнях простежується тенденція до розширення функцій цифрових інструментів: від простого подання інформації до підтримки індивідуалізованого навчання, розвитку мотивації, формування рефлексивних умінь і забезпечення зворотного зв'язку.



Не менш важливим для обґрунтування проблеми є аналіз зарубіжних досліджень, у яких цифровізація фізичного виховання розглядається в ширшому педагогічному та технологічному контексті. Так, Mercier K. та співавтори дослідили досвід викладачів фізичного виховання щодо дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 [9]. Автори виявили основні труднощі, пов'язані з переходом до дистанційного формату, серед яких складність підтримки активної участі здобувачів освіти, обмеженість можливостей для безпосереднього педагогічного контролю, труднощі оцінювання практичних навичок і залежність результативності занять від рівня домашніх умов студентів. Водночас дослідники окреслили і позитивні практики, що включають гнучке планування занять, активне використання відеоконтенту, цифрових платформ та онлайн-комунікації. Це дослідження засвідчує, що цифрові технології можуть бути ефективними лише за умов методичної адаптації змісту фізичного виховання до дистанційного формату.

Суттєвий внесок у теоретичне осмислення проблеми зробили Jastrow F. та співавтори, які здійснили систематичний огляд досліджень щодо цифрових технологій у фізичному вихованні за 2009-2020 роки [10]. Узагальнення значного масиву наукових праць дозволило авторам виявити основні напрями використання цифрових інструментів у *physical education*, серед яких моніторинг рухової активності, відеоаналіз техніки виконання вправ, використання мобільних застосунків, ігрових цифрових середовищ та інтерактивних платформ. Водночас дослідники наголосили на фрагментарності багатьох наукових напрацювань, недостатній кількості довготривалих емпіричних досліджень та потребі в більш глибокому вивченні педагогічного впливу цифрових технологій на результати навчання. Саме ця праця є важливою для розуміння того, що цифровізація фізичного виховання не повинна зводитися до епізодичного використання окремих засобів, а має спиратися на доказові підходи та системне педагогічне проектування.

Проблема цифрової компетентності викладачів фізичного виховання стала предметом дослідження Wallace J. та співавторів [11]. Автори проаналізували цифрові технології та цифрову компетентність з точки зору як викладачів, так і студентів, що дозволило отримати комплексне уявлення про можливості та бар'єри цифровізації фізичного виховання. Важливим висновком цього дослідження є положення про те, що ефективність використання онлайн-інструментів визначається не стільки наявністю технічних ресурсів, скільки рівнем готовності викладача інтегрувати їх у логіку заняття, добирати цифрові засоби відповідно до педагогічних цілей і створювати умови для активної, безпечної та осмисленої участі студентів. Отже, цифрова компетентність педагога постає як один із ключових чинників успішної модернізації фізичного виховання.

Недостатньо висвітленими є також особливості використання онлайн-інструментів саме для організації практичних занять з фізичного виховання, методика педагогічного контролю та оцінювання результатів навчання в дистанційному і змішаному форматах, критерії добору цифрових ресурсів залежно від змісту теми, рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти та специфіки освітнього середовища. Потребують подальшого наукового обґрунтування питання оптимального поєднання традиційних та цифрових методів навчання, формування цифрової компетентності викладачів фізичного



виховання, створення банків якісних цифрових освітніх ресурсів, а також розроблення моделей використання онлайн-інструментів, що забезпечували б не лише інформаційний супровід занять, а й реальне зростання рухової активності, мотивації та рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Саме ці невирішені аспекти зумовлюють доцільність подальших досліджень у зазначеному напрямі.

Мета статті

Метою статті є теоретичний аналіз можливостей використання цифрових технологій та онлайн-інструментів у викладанні освітнього компонента "Фізичне виховання" та обґрунтування шляхів оптимізації цього процесу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання: проаналізувати сучасний стан використання цифрових технологій у фізичному вихованні; систематизувати види онлайн-інструментів, що використовуються у фізичному вихованні; визначити переваги та недоліки застосування цифрових технологій у фізичному вихованні; розробити рекомендації щодо оптимізації використання цифрових інструментів у викладанні фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження

Сучасні цифрові технології відкривають нові можливості для організації навчального процесу з фізичного виховання. Аналіз наукових джерел та власний досвід роботи дозволяють виділити такі основні групи цифрових інструментів, що використовуються у фізичному вихованні [6, 7, 8].

Перша група - мобільні фітнес-додатки, які дозволяють студентам самостійно займатися фізичними вправами за готовими програмами. До найпопулярніших додатків належать: Strava, Nike Training Club, Adidas Training, Seven, Fitbit Coach. Ці додатки пропонують різноманітні програми тренувань різної інтенсивності та спрямованості, можливість відстеження прогресу, отримання рекомендацій. Перевагами таких додатків є доступність, можливість персоналізації навантаження, візуалізація результатів [2].

Друга група - онлайн-платформи для проведення занять у режимі відеоконференцій (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams). Ці платформи дозволяють проводити синхронні заняття з фізичного виховання в дистанційному форматі, демонструвати техніку виконання вправ, організовувати групову роботу. Викладач має можливість контролювати виконання вправ студентами, надавати оперативний зворотний зв'язок [3].

Третя група - системи моніторингу фізичної активності (фітнес-браслети, смарт-годинники, додатки для смартфонів). Ці пристрої дозволяють відстежувати кількість кроків, пульс, витрачені калорії, тривалість сну, рівень стресу. Отримані дані можуть використовуватися для оцінювання рівня фізичної активності студентів, планування навантаження [8].



Четверта група - відеоресурси з навчальними матеріалами (YouTube-канали, освітні платформи). Викладач може використовувати готові відеоматеріали для демонстрації техніки виконання вправ, створювати власні відеоуроки. Перевагами такого підходу є можливість багаторазового перегляду матеріалу студентами, візуалізація навчального контенту [6].

П'ята група - соціальні мережі та месенджери (Facebook, Instagram, Telegram, Viber). Ці інструменти використовуються для організації групової роботи, поширення навчальних матеріалів, комунікації між викладачем та студентами. Соціальні мережі сприяють формуванню спільнот однодумців, обміну досвідом, взаємній мотивації [9].

Аналіз переваг використання цифрових технологій у фізичному вихованні дозволяє виділити такі основні аспекти. По-перше, персоналізація навчального процесу: цифрові інструменти дозволяють адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей та потреб кожного студента. По-друге, підвищення мотивації: інтерактивність, гейміфікація, можливість відстеження прогресу сприяють зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою. По-третє, гнучкість у часі та просторі: студенти мають можливість займатися в зручний час, незалежно від місця розташування. По-четверте, забезпечення зворотного зв'язку: цифрові інструменти дозволяють оперативно оцінювати результати, надавати рекомендації [4, 7].

Водночас використання цифрових технологій у фізичному вихованні має певні недоліки та обмеження. По-перше, відсутність належної матеріально-технічної бази: не всі студенти мають доступ до необхідних пристроїв та якісного інтернет-зв'язку. По-друге, недостатня цифрова компетентність викладачів: частина педагогічних працівників не має достатніх навичок роботи з цифровими інструментами. По-третє, труднощі контролю якості виконання фізичних вправ: у дистанційному форматі викладач не може повноцінно контролювати техніку виконання вправ, що може призвести до зниження ефективності занять або травматизму. По-четверте, відсутність безпосереднього соціального контакту: онлайн-формат позбавляє студентів можливості спілкування, командної роботи, змагальності [3, 10].

На основі проведеного аналізу можна запропонувати такі шляхи оптимізації використання цифрових інструментів у викладанні фізичного виховання. По-перше, розробка методичних рекомендацій для викладачів щодо використання цифрових технологій у фізичному вихованні, що мають містити опис доступних інструментів, приклади їх використання, поради щодо організації дистанційних занять. По-друге, створення банку цифрових освітніх ресурсів з фізичного виховання - відеоуроків, презентацій, методичних матеріалів, які викладачі можуть використовувати у своїй роботі. По-третє, впровадження системи підвищення кваліфікації педагогічних



працівників у галузі цифрових компетентностей, що має включати навчання роботі з онлайн-платформами, мобільними додатками, системами моніторингу [5, 11].

Особливу увагу слід приділити поєднанню традиційних та цифрових методів навчання. Цифрові технології не повинні повністю замінювати традиційні форми фізичного виховання, а мають доповнювати їх, підвищуючи ефективність навчального процесу. Оптимальним є змішаний (блендед) формат навчання, що поєднує очні практичні заняття з використанням цифрових інструментів для організації самостійної роботи студентів [12, 13].

Висновки

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки. Впровадження цифрових технологій та онлайн-інструментів у викладання освітнього компонента "Фізичне виховання" є актуальним напрямом розвитку сучасної освіти. Цифрові технології відкривають нові можливості для персоналізації навчального процесу, підвищення мотивації студентів, забезпечення гнучкості у часі та просторі.

Основними групами цифрових інструментів, що використовуються у фізичному вихованні, є: мобільні фітнес-додатки, онлайн-платформи для проведення занять, системи моніторингу фізичної активності, відеоресурси з навчальними матеріалами, соціальні мережі та месенджери. Кожен з цих інструментів має свої переваги та може використовуватися для вирішення конкретних дидактичних завдань.

Використання цифрових технологій у фізичному вихованні має як переваги (персоналізація, мотивація, гнучкість, зворотний зв'язок), так і недоліки (відсутність матеріально-технічної бази, недостатня компетентність викладачів, труднощі контролю, відсутність соціального контакту). Для подолання цих проблем необхідна системна робота з розвитку цифрових компетентностей педагогічних працівників, створення належної матеріально-технічної бази, розробка методичних рекомендацій.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є: експериментальна перевірка ефективності запропонованих рекомендацій; розробка моделей змішаного навчання фізичного виховання; дослідження впливу використання цифрових технологій на формування фізичної культури студентів; вивчення досвіду впровадження цифрових технологій у фізичне виховання в закладах освіти різних країн.

Література:

1. Поліщук В. В., Поліщук М. В. Використання сучасних інформаційних технологій на заняттях з фізичної культури студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К (147). С. 329–332.



2. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 157–162. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.11.18.
3. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 2 (160). С. 114–118. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24.
4. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії*. 2024. № 35.
5. Трачук С. В., Дєдх М. О., Бричук М. С., Воробйов М. І., Енчень Ван. Інформаційно-цифрові технології в практичній діяльності вчителів фізичного виховання Китаю. *Олімпікус*. 2024. № 2. С. 206–219. DOI: 10.24195/olympicus/2024-2.26.
6. Гавришко С. Г., Мороз Ф. В., Будкевич Г. Б. Організація навчального процесу з фізичного виховання з використанням мультимедійних технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 1 (186). С. 45–48. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).08.
7. Долженко Л. П., Масюк К. Р. Інноваційні технології в процесі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 6 (193). С. 51–57. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).10.
8. Калашник Д. С. та ін. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів із використанням інформаційних технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 4 (190). С. 49–53. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).09.
9. Петрова Н. В., Латишев М. В. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 2 (14). С. 67–75. DOI: 10.28925/2664-2069.2025.27.
10. Стешиц А. В. Роль інформаційних технологій у формуванні навичок фізичного самовиховання студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 8 (195). С. 152–157. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).33.

References:

1. Polishchuk, V. V., & Polishchuk, M. V. (2022). Vykorystannia suchasnykh informatsiinykh tekhnolohii na zaniattiakh z fizychnoi kultury studentiv [Use of modern information technologies in students' physical education classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3K(147), 329–332 [in Ukrainian].
2. Samokhvalova, I. Yu., & Kharchenko, S. M. (2022). Vykorystannia fitnes prohran u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyshchoi osvity pid chas dystantsiinoho navchannia



[Use of fitness programs in physical education of female students of higher education institutions during distance learning]. *Rehabilitation and Recreation*, 11, 157–162. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18> [in Ukrainian].

3. Zabiako, Yu. O. (2023). Dystantsiine navchannia fizychnii kultury v umovakh voiennoho stanu [Distance learning in physical education under martial law]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 2(160), 114–118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24) [in Ukrainian].

4. Nesterenko, O. M., Shpitun, I. I., & Babych, T. M. (2024). Innovatsiini pidkhody do vykladannia fizychnoi kultury v zakladakh vyshchoi osvity: pidvyshchennia efektyvnosti navchannia ta rozvytku fizychnykh yakosti studentiv [Innovative approaches to teaching physical education in higher education institutions: increasing the effectiveness of learning and developing students' physical qualities]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, 35 [in Ukrainian].

5. Trachuk, S. V., Diedukh, M. O., Brychuk, M. S., Vorobiov, M. I., & Enchen, V. (2024). Informatsiino-tsyfrovi tekhnolohii v praktychnii diialnosti vchyteliv fizychnoho vykhovannia Kytau [Information and digital technologies in the practical activity of physical education teachers in China]. *Olympikus*, 2, 206–219. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.26> [in Ukrainian].

6. Havryshko, S. H., Moroz, F. V., & Budkevych, H. B. (2025). Orhanizatsiia navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia z vykorystanniam multymediinykh tekhnolohii [Organization of the educational process in physical education using multimedia technologies]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 1(186), 45–48. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).08) [in Ukrainian].

7. Dolzhenko, L. P., & Masiuk, K. R. (2025). Innovatsiini tekhnolohii v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv [Innovative technologies in the process of students' physical education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 6(193), 51–57. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).10) [in Ukrainian].

8. Kalashnyk, D. S., et al. (2025). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentiv iz vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii [Increasing the effectiveness of students' physical education through the use of information technologies]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 4(190), 49–53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).09) [in Ukrainian].

9. Petrova, N. V., & Latyshev, M. V. (2025). Tsyfrovi tekhnolohii ta fizychna aktyvnist zdobuvachiv vyshchoi osvity: rezultaty opytuvannia [Digital technologies and physical activity of higher education students: survey results]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny – Sports Science and Human Health*, 2(14), 67–75. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27> [in Ukrainian].



10. Steshyts, A. V. (2025). Rol informatsiinykh tekhnolohii u formuvanni navychok fizychnoho samovykhovannia studentiv [The role of information technologies in forming students' physical self-education skills]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 8(195), 152–157. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).33) [in Ukrainian].
11. Mercier, K., Centeio, E., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R., & Foley, J. (2021). Physical education teachers' experiences with remote instruction during the initial phase of the COVID-19 pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 337–342.
12. Jastrow, F., Greve, S., Thumel, M., et al. (2022). Digital technology in physical education: A systematic review of research from 2009 to 2020. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52, 504–528. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00848-5>
13. Wallace, J., Scanlon, D., & Calderón, A. (2023). Digital technology and teacher digital competency in physical education: A holistic view of teacher and student perspectives. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(3), 271–287. <https://doi.org/10.1080/25742981.2022.2106881>
14. Tohănean, D. I., Vulpe, A. M., Mijaica, R., & Alexe, D. I. (2025). Embedding digital technologies (AI and ICT) into physical education: A systematic review of innovations, pedagogical impact, and challenges. *Applied Sciences*, 15(17), 9826. <https://doi.org/10.3390/app15179826>
15. Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-enhanced pedagogy in physical education: Bridging engagement, learning, and lifelong activity. *Education Sciences*, 15(4), 409. <https://doi.org/10.3390/educsci1504040>

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.04.2026