

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Хмельницький національний університет  
Чернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ  
VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**09 травня 2024 р.**

УДК 796.012-053.67(477)(08)  
Ш70

### Організаційний комітет:

**Кондрацька Галина Дмитрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

**Лук'янченко Микола Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Павлюк Євген Олександрович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

**Шандригось Віктор Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

**Чепелюк Анна Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Піць Богдан Миколайович** – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

**Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали**  
Ш 70 VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09  
травня 2024 р. Дрогобич : Посвіт, 2024. 396 с.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на VI Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.012-053.67(477)(08)

# ЗМІСТ

<b>Передмова.</b> Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді.....	8
--	---

## НАПРЯМ І

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

<b>Чошик Р., Півкач О.</b> Гендерні аспекти особистісно-мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами.....	9
<b>Паумчук В., Баран І.</b> Теоретичні засади формування здорового способу життя студентської молоді.....	15
<b>Чепелюк А., Філь В., Коваль О.</b> Рухова активність – складова здорового способу життя школярів.....	23
<b>Веселовський А., Полога В.</b> Методика використання ігрового методу на уроках фізичної культури школярів молодшого віку.....	32
<b>Борисевич Л., Чепелюк В.</b> Формування гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання.....	41
<b>Кондрацька Г., Годжик О.</b> Вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності плавання з метою оздоровлення учнів 5-6 класів.....	47
<b>Чошик Р., Мисів Л.</b> Нормативно-програмне забезпечення процесу формування валеологічних знань в учнів молодших класів засобами фізичного виховання.....	56
<b>Герасименко С., Онисько Б., Герасименко В.</b> Показники рівня фізичного здоров'я дівчат 9-10 років.....	65
<b>Малетич Н., Ткачук В., Максим'як Н.</b> Важливість самостійних занять фізичними вправами у фізичному розвитку студентської молоді.....	72

Побудова і зміст тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів.....	165
<b>Павлюк О., Решітник О.</b>	
Особливості фізичної підготовки юних футболістів.....	176

### НАПРЯМ ІІІ

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

<b>Кулик Д., Ангелюк І., Лаврін Г.</b>	
Засоби реалізації інноваційних технологій у сучасному фізичному вихованні в новій українській школі.....	182
<b>Мацола Н., Орищак Т., Мацола Ю.</b>	
Нови українська школа: впровадження варіативного модулю з корфболу на уроках фізичної культури.....	197
<b>Скильські Даріуш В., Цигановська Н.</b>	
Спорт як компонент спеціалізованого напрямку фізичної культури.....	205
<b>Федорищак Р., Марецький Д.</b>	
Методологічні принципи розвитку легкої атлетики, як частини шкільного предмету «Фізична культура».....	217
<b>Максим'як В., Максим'як Я., Жданова Ю.</b>	
Особливості програмування у навчально-тренувальному процесі юних футболістів.....	223
<b>Чепелюк А., Алексеев О., Горфиняк Ю.</b>	
Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури.....	230
<b>Лясота З., Грабик Н., Гулька О., Якимішин Я.</b>	
Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання.....	238
<b>Павлюк О., Олійник К.</b>	
Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді.....	247
<b>Гук Н., Чопик Р.</b>	
Формування в учнів молодшого шкільного віку інтересу до занять з фізичної культури:	

Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. [Електронний ресурс].

5. Моїсеев С.О. Професійна майстерність учителя фізичної культури у вимірі фахових конкурсів. *Фізичне виховання в школі*. № 6. 2011.

6. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. № 4. С. 3-8.

7. Чепелюк А., Шуптар Г.-Т. Інноваційні засоби навчання у фізичному вихованні учнівської молоді. «Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 12-13 листопада 2021 р. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2021. С. 57-61.

8. Чепелюк А.В., Сарай А.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнівської молоді: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України», м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич: П'світ., 2022. 273-280.

**Злата Лясота<sup>1</sup>, Надія Грабик<sup>2</sup>, Ольга Гулька<sup>3</sup>,  
Ярослав Якимішин<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка  
Тернопіль, Україна

<sup>4</sup>Косівський фаховий коледж прикладного та декоративного  
мистецтва Львівської національної академії мистецтв  
Косів, Україна

## **ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** У статті розкриваються можливості використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання. Зокрема: для створення інтерактивних ігор, вправ або симуляцій, які заохочують дітей брати активну участь у різних формах фізичного виховання; ведення моніторингу фізичної активності за різними параметрами; використання ігор, віртуальних тренажерів та інших цифрові ресурси для стимулювання учнів до

збільшення їхньої рухової активної; онлайн-платформи для навчання та спілкування; інтерактивні екрани та проєктори для розширення можливостей процесу фізичного виховання.

**Ключові слова:** цифрові технології, процес фізичного виховання, мобільні додатки, віртуальні тренажери, онлайн-платформи, гейміфікація.

**Abstract.** *The article reveals the possibilities of using digital technologies in the process of physical education. In particular: to create interactive games, exercises or simulations that encourage children to actively participate in various forms of physical education; to monitor physical activity according to various parameters; use of games, virtual simulators and other digital resources to encourage students to increase their physical activity; online platforms for learning and communication; interactive screens and projectors to expand the possibilities of the physical education process.*

**Keywords:** *digital technologies, physical education process, mobile applications, virtual simulators, online platforms, gamification.*

**Вступ.** У сучасному світі цифрові технології проникають у всі сфери нашого життя, включаючи і фізичне виховання. Завдяки стрімкому розвитку інформаційних технологій, підходи до навчання та практики фізичної активності переживають значні зміни. Використання цифрових інструментів у процесі фізичного виховання відкриває нові можливості для залучення учнів до активного способу життя та розвитку їхніх фізичних здібностей [8].

Цифрові технології в наш час – це інструменти, які відкривають нові можливості для реалізації завдань сучасної освіти: навчання в будь-який зручний час, реалізація компетентнісного та дослідницько-пізнавального підходів, проєктного, особистісно-орієнтованого та адаптивного навчання, навчання впродовж життя, навчання без кордонів тощо [9].

Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів вказує на значну кількість різноманітних цифрових технологій, які можна широко використовувати в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності.

**Мета дослідження** – розкрити можливості використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичні методи аналізу, синтезу та узагальнення даних науково-методичної літери та інтернет-джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання стає дедалі популярнішим завдяки своїй ефективності та новаторству. Від інтерактивних екранів до мобільних додатків, цифрові інструменти відкривають нові можливості для покращення фізичної активності учнів та їхньому здоров'ю.

Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів дозволив розкрити основні можливості використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності.

Сенсори для моніторингу фізичного стану, такі як фітнес-браслети, годинники або датчики, які фіксують на тіло, дозволяють стежити руховою активністю. Вони можуть вимірювати серцевий ритм, кількість кроків, тривалість та якість сну та інші важливі показники. Ці дані можна потім переглянути через додатки для смартфонів або онлайн-платформи, щоб аналізувати активність та стан здоров'я [1, 5].

В практиці спортивного тренування тренажери з інтерфейсом електронного дисплея можуть надавати візуальні дані про якість виконання вправ, а також пропонувати програми тренувань, які відповідають заданим цілям. Деякі тренажери навіть мають можливість підключення до смартфонів або інших пристроїв через Bluetooth, щоб забезпечити додаткові функції та взаємодію з користувачем.

Загалом, ці електронні тренажери та сенсори стають все популярнішими, оскільки вони дозволяють ефективно контролювати свій фізичний стан, параметри фізичного навантаження та досягати фітнес-цілей. Існує безліч різних електронних тренажерів на ринку, призначених для різних видів фізичної активності та цілей тренувань [3, 6]. Ось декілька популярних типів електронних тренажерів:

Електронні бігові доріжки – це тренажери, які мають електронний дисплей з програмами тренувань, можливістю нахилу доріжки та контролем швидкості.

Електронні велотренажери – це тренажери, які можуть бути вертикальними або горизонтальними, з електронним дисплеєм, який відображає швидкість, відстань, час та інші параметри

фізичного навантаження.

Електронні ергометри – це тренажери, які зазвичай використовуються для тренування верхньої частини тіла, такі як еліптичні машини або ергометри.

Електронні вправні майданчики – це сучасні інтерактивні ігри, які сприяють збереженню форми та розвитку реакційної швидкості.

Електронні тренажери для силових вправ – це мультистанційні тренажери або одномісні тренажери для вправ з вагами, які можуть вимірювати навантаження та рухи.

Використання мобільних додатків для трекінгу активності відіграє важливу роль у сприянні зміцненню здоров'ю та фізичному розвитку учнівської молоді. Ці додатки надають можливість відстежувати фізичну активність та сприяють формуванню здорового способу життя з раннього віку. Такі додатки дозволяють відстежувати кількість кроків, час витрачений на виконання фізичних вправ, а також кількість спалених калорій [1]. Використання такого роду програм надихає учнів на збільшення рухової активності через встановлення цілей та отримання нагород за досягнення їх [5]. Деякі додатки також пропонують ігрові елементи, які роблять фізичну активність захопливішою та цікавішою, що сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Крім того, батьки та вчителі можуть використовувати ці додатки для моніторингу фізичної активності дітей, а також для створення індивідуальних програм тренувань, які відповідають їхнім потребам та здібностям. У цілому, застосування мобільних додатків для трекінгу активності у процесі фізичного виховання учнів сприятиме зміцненню їхньому здоров'ю, фізичному розвитку та формуванню звички до регулярних занять фізичними вправами. Ось декілька з додатків, які можуть бути корисними для учнів, які бажають стежити за своєю активністю та здоров'ям, а також для спільного трекінгу з друзями або сім'єю:

Google Fit – це додаток від Google, який дозволяє відстежувати активність, таку як кількість кроків, час активності та інші метрики. Він також інтегрується з іншими додатками та пристроями для трекінгу здоров'я.

Apple Health – це вбудований додаток у пристроях Apple, який дозволяє відстежувати різні аспекти здоров'я та активності,



такі як кроки, активність, сон та інші показники.

Fitbit for Kids – це додаток спеціально призначений для дітей та підлітків, щоб вони могли вести активний спосіб життя, відстежувати свою активність та конкурувати з друзями у виконанні цілей.

Garmin Jr. – це додаток також спрямований на дітей і дозволяє їм вести щоденний трекінг активності, встановлювати цілі та отримувати нагороди за досягнення.

Віртуальна реальність (VR) вже давно вийшла за межі розваг та стає важливим інструментом у різних сферах життя, зокрема, у фізичній активності та спортивній діяльності. Завдяки поєднанню передових технологій імерсії та інтерактивності, використання віртуальної реальності для покращення тренувань відкриває нові горизонти для спортсменів та звичайних людей, що прагнуть поліпшити свої фізичні навички [4]. Віртуальна реальність дозволяє учням зануритися в атмосферу інтерактивних тренувань, що робить заняття значно та емоційнішими. Такі технології сприяють розвитку координації та реакції рухів учнів, створюючи неповторні умови для тренувань. Ось деякі програми та платформи, що використовують VR для покращення тренувань:

VR-ігри для фітнесу – це різні VR-ігри та додатки, які перетворюють фізичну активність на розважальний процес. Наприклад, BeatSaber – це гра, де вам потрібно рубати «світлові мечі» у ритм музики, що допомагає у покращенні реакції та координації рухів.

VR тренажери для фітнесу та йоги – це тренажери VR, які дозволяють вам виконувати фізичні вправи або йогу в імерсивному віртуальному середовищі з інструкціями та відгуками.

VR тренажери для бігу та велосипеду – це платформи, які дозволяють нам виконувати біг або велосипедні прогулянки віртуальними локаціями, що може бути корисно для тренування в умовах, коли зовнішні фактори ускладнюють тренування.

VR-симулятори для спортивних ігор – це VR-симулятори, які можуть навчити учнів правильної техніки різних технічних прийомів у спортивних ігор, єдиноборствах, таких як бокс, теніс або баскетбол, за допомогою імітації реальних рухів.

VR-симуляції занять фітнесом – це платформи, які пропонують VR-симуляції групових занять фітнесом, які можуть відбуватися під керівництвом інструкторів і сприяти підвищенню

мотивації та залученню учнів до тренувань.

У світі, де висока технологічна грамотність поєднується з ростом проблеми сидячого способу життя, ігри та гейміфікація виступають як потужний інструмент для стимулювання активності. Застосування ігор та гейміфікації через створення цікавих ігрових сценаріїв в процесі фізичного виховання дозволяє перетворювати тренування на захопливу інтерактивну подію та надихає до збільшення рухової активності. Такі технології стимулюють змагальний дух та здорову конкуренцію серед учнів, дають можливість отримати нагороди за спортивні досягнення [7].

Спочатку використання технологій віртуальної реальності у сфері спорту було спрямовано на допомогу елітним спортсменам. Проте з поширенням доступності цих технологій ринок Exergaming стрімко розвивався. Exergaming, або активні відеоігри, це відеоігри на консольних приставках, що поєднують геймплей із фізичними рухами. Такі ігри сприяють реалізації девізу «Спорт для всіх» і можуть сприяти переходу від сидячого способу життя до активнішого. Ці ігри дозволяють подолати багато обмежень, які існують у реальних видовищних виданнях спорту. Приклади найпопулярніших відеоігор:

Pokemon GO – це мобільна гра, яка використовує розширену реальність для того, щоб гравці могли ловити вигаданих покемонів в реальному світі, спонукаючи їх до активних прогулянок.

Fitocracy – це додаток, який використовує гейміфікацію для мотивації користувачів до тренувань. Вони отримують очки та нагороди за кожну фізичну активність, яку виконують.

Habitica – це програма, яка перетворює ведення особистих цілей та навичок гри, де можна керувати своїм персонажем та отримуєте нагороди за досягнення цілей.

NikeTraining Club – це програма, яка пропонує тренування в стилі гейміфікації, де можна отримувати віртуальні нагороди та досягнення за виконання тренувань та досягнення своїх цілей.

Використання інтерактивних екранів та проєкторів значно розширює можливості фізкультурної освіти в школі. Ці технології дозволяють відтворювати великі зображення спортивних полів, манежів та трас, що сприяє кращому розумінню техніки виконання рухів. За допомогою інтерактивних вправ та сценаріїв, учні можуть активно брати участь у заняттях та розвивати свої фізичні здібності. Проєктори дають можливість демонструвати

відеоматеріали з реальних змагань та спортивних подій, що стимулює інтерес до занять спортом [8].

Відтворення тренувальних програм або віртуальних ігор допомагає розвивати координацію та реакцію учнів. Більший розмір зображень на екрані сприяє детальнішому вивченню техніки виконання вправ. Інтерактивні екрани та проектори привертають увагу учнів і створюють можливість виконувати інтерактивні завдання. Відеозаписи з різних кутів фільмування дозволяють краще розуміти та аналізувати техніку рухів. Ці технології забезпечують динамічні та цікаві уроки, що підвищує мотивацію учнів до фізичної активності. Ось деякі додатки та програми, які можна використовувати з такими технологіями:

ClassFlow – це платформа для інтерактивного навчання, яка дозволяє вчителям створювати та демонструвати уроки за допомогою інтерактивних елементів, таких як вправи, тести та графіки.

Promethean ActivInspire – це програма, яка призначена для використання з інтерактивними дошками та екранами, дозволяючи вчителям створювати інтерактивні уроки та заняття.

Gynzy – це онлайн-платформа з набором інтерактивних інструментів, які можна використовувати для покращення уроків фізичного виховання, включаючи вправи, гри та інші активності.

BettFlix - це вебсервіс, який містить велику кількість відеоуроків та матеріалів для вчителів фізичного виховання, які можна використовувати з проекторами та інтерактивними екранами.

Interactive Health Technologies – це компанія, яка пропонує інтерактивні програми та ресурси для фізичного виховання, які можуть бути використані з інтерактивними екранами та проекторами для покращення уроків та занять.

Онлайн-платформи стають все популярнішим інструментом для навчання у сфері фізичного виховання. Завдяки різним платформам учні отримують доступ до різноманітних тренувань, навчальних матеріалів та можливостей для взаємодії з педагогами та однолітками, не залежно від місця і часу. Використання онлайн-платформ у фізичному вихованні не лише розширює доступні можливості для навчання, але й сприяє покращенню здоров'я та фізичного розвитку учнів. Серед найпопулярніших онлайн-платформ: Prometheus, LearningApps.org., «Всеосвіта», EdEra

(EdEra), Дія. Освіта, «На УРОК», Ukraine Active (UaActive) [2].

Prometheus – є одна з найбільших українських освітніх платформ, яка має значну кількість відкритих онлайн-курсів. Окремим блоком там представлені теми для освітян, вчителів фізичної культури та вчителів загальноосвітніх предметів, для батьків школярів та всіх небайдужих до спорту. Навчальні курси покликані допомогти вчителю фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який допоможе зробити заняття корисними, цікавими, інклюзивними та ефективними.

LearningApps.org. – ще одна платформа, яка підтримує освітній процес з фізичного виховання. Ця платформа пропонує невеликі інтерактивні модулі, які можна використовувати як навчальні ресурси або для самостійної роботи. Сервіс дозволяє створювати інтерактивні вправи і є конструктором для розробки та зберігання інтерактивних завдань. Ці завдання можна використовувати на уроках або в позаурочний час, щоб підвищити інтерес до навчання та зміцнити знання у формі гри. Впровадження цієї платформи у процес фізичного виховання допомагає стимулювати пізнавальний інтерес, розвивати інформаційну культуру та спростити взаємодію між учнями та вчителем.

**Висновки.** Використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання учнів має безліч переваг. Окремі технології дозволяють зробити цей процес цікавішим та захопливим для учнів. Вони можуть бути використані для створення інтерактивних ігор, вправ або симуляцій, які заохочують дітей брати активну участь у різних формах фізичного виховання.

Цифрові технології дозволяють налаштувати завдання та вправи відповідно до потреб і можливостей кожного учня. Це дозволяє підвищити ефективніше освітнього процесу. За допомогою цифрових технологій можна вести детальний моніторинг прогресу кожного учня. Вчителі можуть використовувати спеціальні програми або додатки для відстеження параметрів фізичних показників, техніки виконання вправ.

Цифрові технології можуть створювати конкурентне середовище, де учні змагаються між собою або з собою ж самими, щоб досягти кращих результатів. Ігри, віртуальні тренажери та інші цифрові ресурси можуть бути ефективними інструментами для стимулювання учнів до збільшення їхньої рухової активної.

Завдяки цифровим технологіям, учні можуть мати доступ до

великого обсягу інформації та ресурсів для освітнього процесу з фізичного виховання. Це можуть бути відеоуроки, онлайн-платформи з тренуваннями, інструкційні матеріали тощо, що розширюють можливості навчання.

Загалом, використання цифрових технологій у фізичному вихованні допомагає зробити освітній процес більш ефективним, захопливим та індивідуалізованим для кожного учня.

### Список використаних джерел.

1. Грабик Н. М., Грубар І. Використання новітніх пристроїв для самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). Київ : НУФВСУ, 2019. С. 223-225.
2. Грабик Н. М., Гулька О. В., Яремій М. В. Використання онлайн-платформ в освітньому процесі з фізичного виховання. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 25-26 листопада 2021 року). Рівне : Гельветика, 2021. Ч. 2. С. 141-144.
3. Грубар І.Я., Грабик Н.М. Інноваційні технології у процесі самостійних занять фізичними вправами старшокласників. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Тернопіль, 6 квітня, 2023). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 59-65.
4. Гулька О.В., Грабик Н.М. Шляхи використання імерсивних технологій майбутнім вчителем фізичної культури. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*: матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Тернопіль, 9-10 листопада, 2023 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 62-64.
5. Гулька О.В., Кардаш С.О. Застосування мобільних додатків для реєстрації показників фізичного стану під час занять учнів фізичними вправами. *Креативний простір*: міжнародна науково-практична конференція «Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства» ( м. Харків, 24 січня). Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 7. С. 39-41

6. Гулька О.В., Грабик Н.М., Грубар І.Я. Деякі аспекти використання цифрових технологій у фізичному вихованні та спорті: Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект». (м. Мелітополь 21 квітня 2023 року). Запоріжжя-Мелітополь, 2023. С. 203-206.

7. Лаврін Г.З., Ангелюк І.О., Кучер Т.В., Осіп Н.Б. Можливості застосування exergaming у процесі фізичного виховання як засобу підвищення рухової активності. *Rehabilitation&Recreation*, 2023. 14: 214–226.

8. Цабан Х.Р., Лаврін Г.З., Ангелюк І.О. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*: збірник статей міжнародної ХІХ наукової конференції (03 лютого 2023 р., Харків). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2023. С.140-145.

9. Щурова Н. В. Особливості формування інформаційно-цифрової компетентності учнів у процесі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. 1(332). С. 213–222.

**Оксана Павлюк<sup>1</sup>, Костянтин Олійник<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

<sup>2</sup>аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

<sup>1,2</sup> Хмельницький національний університет  
Хмельницький, Україна

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ**

**Анотація.** Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді набуває все більшого значення в останні роки. У цій статті ми розглянемо, як використання цих технологій може покращити загальний досвід та ефективність програм фізичного виховання для молоді. Використовуючи такі інструменти, як фітнес-трекери, фітнес-програми віртуальної