



” Бородіна О., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О., Варивода О. Інноваційні технології як чинник модернізації системи фізичного виховання у ЗВО. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2026. Том 14, № 2. С. 7-14. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i2-001>.

Borodina O., Gusarevych O., Burkovsky V., Usatenko O., Varyvoda O. Innovatsiini tekhnolohii yak chynnyk modernizatsii systemy fizychnoho vykhovannia u ZVO [Innovative technologies as a factor in the modernization of the physical education system in higher education institutions]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2026. Vol. 14, No 2. S. 7-14. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i2-001>.

УДК 796.011.3-057.875

DOI: 10.31110/2616-650X-vol14i2-001

**Оксана БОРОДИНА¹, Олександр ГУСАРЕВИЧ², Валентин БУРКОВСЬКИЙ³,
Олексій УСАТЕНКО⁴, Олександр ВАРИВОДА⁵**

¹⁻⁵ Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

¹ <https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>, borodina0202@gmail.com

² <https://orcid.org/0000-0002-7740-4631>, s.p.q.r.alexandr@gmail.com

³ <https://orcid.org/0009-0003-5067-8864>, burkovskiy12@gmail.com

⁴ <https://orcid.org/0009-0006-6748-1971>, aleksusatenko4@gmail.com

⁵ <https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>, v.oblik@zu.edu.ua

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Анотація. У статті досліджується роль інноваційних технологій як чинника модернізації системи фізичного виховання у ЗВО. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою підвищення рухової активності, мотивації та загального фізичного стану студентів у контексті сучасних освітніх стандартів та Європейської рамки ключових компетентностей. Мета роботи полягала у оцінюванні ефективності інтеграції цифрових інструментів, фітнес-додатків, трекерів активності, інтерактивних вправ та методів самоконтролю у заняття з фізичного виховання студентів. Педагогічний експеримент проводився за участю 30 студентів 1-2 курсів факультету фізичного виховання і спорту. Учасники були розподілені на контрольну групу, яка займалася за традиційною програмою, та експериментальну групу, яка протягом шести тижнів застосовувала інноваційні технології під час занять. Основні показники, що оцінювалися до та після експерименту, включали середню кількість кроків за день, фізичну підготовленість (тест Руф'є, згинання-розгинання рук, планка) та мотивацію до занять фізичною культурою за шкалою Лайкерта. Результати показали суттєве покращення рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Середня кількість кроків у ЕГ зросла на 21,6 %, кількість повторень згинання-розгинання рук – на 24,8 %, час утримання планки – на 29,2 %, а показник мотивації – на 35,5 %. Це підтверджує ефективність інноваційних технологій у стимулюванні студентів до активного способу життя та формуванні ключових компетентностей, передбачених стандартами вищої освіти. Дослідження підкреслює практичну значущість інтеграції цифрових та інтерактивних засобів у програми фізичного виховання у ЗВО. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу таких технологій, їх ефективності для студентів різних спеціальностей та розробку методичних рекомендацій для використання у традиційних, дистанційних та змішаних формах навчання.

Ключові слова: інноваційні технології; фізичне виховання; заклади вищої освіти (ЗВО); мотивація студентів; рухова активність; цифрові інструменти; фітнес-додатки; самоконтроль.

**Oksana BORODINA¹, Oleksandr GUSAREVYCH², Valentin BURKOVSKY³,
Oleksiy USATENKO⁴, Oleksandr VARYVODA⁵**

¹⁻⁵ Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

¹ <https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>, borodina0202@gmail.com

² <https://orcid.org/0000-0002-7740-4631>, s.p.q.r.alexandr@gmail.com

³ <https://orcid.org/0009-0003-5067-8864>, burkovskiy12@gmail.com

⁴ <https://orcid.org/0009-0006-6748-1971>, aleksusatenko4@gmail.com

⁵ <https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>, v.oblik@zu.edu.ua

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A FACTOR IN THE MODERNIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article examines the role of innovative technologies in modernizing the physical education system in higher education institutions. The relevance of the study is determined by the growing need to enhance students' physical activity, motivation, and overall health, in line with contemporary educational standards and the European Framework of Key Competences. The purpose of the research was to evaluate the effectiveness of integrating digital tools, fitness applications, activity trackers, interactive exercises, and self-monitoring methods into physical education classes for university students. A pedagogical experiment was conducted involving 30 first- and second-year students of the Faculty of Physical Education and Sport. Participants were divided into a control group that followed a traditional curriculum and an experimental group that used innovative technologies during physical education sessions for 6 weeks. Key indicators measured before and after the experiment included daily step count, physical fitness tests (Ruffier test, push-ups, plank hold), and motivation to engage in physical activity, assessed via a Likert-scale questionnaire. Results showed a significant improvement in physical activity, physical fitness, and motivation among students in the experimental group compared with those in the control group. The experimental group demonstrated a 21.6% increase in daily step count, a 24.8% increase in push-up repetitions, a 29.2% increase in plank hold duration, and a 35.5% increase in

motivation scores. These findings confirm the effectiveness of innovative technologies in enhancing student engagement, promoting a healthy lifestyle, and developing key competences as defined by higher education standards. The study emphasizes the practical significance of integrating digital and interactive tools into university physical education programs. Further research may explore long-term effects of such technologies, their impact on students of various specialties, and the development of methodological recommendations for their implementation in both traditional and blended learning formats.

Keywords: innovative technologies; physical education; higher education institutions; student motivation; physical activity; digital tools; fitness applications; self-monitoring.

Постановка проблеми. Сучасний освітній процес у ЗВО передбачає підготовку фахівців з фізичної культури і спорту, здатних ефективно реалізовувати ключові компетентності, визначені Стандартом вищої освіти [9] та Європейською рамкою ключових компетентностей [15], зокрема ті, що пов'язані з фізичною активністю, здоровим способом життя та саморозвитком. Формування цих компетентностей потребує не лише теоретичних знань, а й практичної готовності студентів до систематичної рухової діяльності та контролю власного фізичного стану.

У традиційній системі фізичного виховання ЗВО відзначається обмежена інтеграція інноваційних технологій, що може знижувати мотивацію студентів до регулярної фізичної активності та ускладнювати формування відповідних компетентностей. Використання сучасних цифрових засобів, фітнес-додатків, трекерів рухової активності та інтерактивних вправ створює нові можливості для підвищення ефективності фізичного виховання, стимулюючи активність студентів та сприяючи формуванню культури здорового способу життя.

Відтак, актуальна проблема дослідження полягає у визначенні ефективності сучасних підходів до організації фізичного виховання студентів із застосуванням інноваційних технологій, що враховують їх рухову активність, фізичну підготовленість та мотивацію, та спрямовані на формування компетентностей, передбачених Стандартом вищої освіти та Європейською рамкою ключових компетентностей. Саме ця проблема стає підставою для проведення педагогічного експерименту, мета якого перевірити вплив інноваційних технологій на рухову активність та фізичну підготовленість студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема модернізації системи фізичного виховання у ЗВО та впровадження інноваційних технологій у навчальний процес є предметом активних наукових досліджень вітчизняних учених. Значна частина праць присвячена осмисленню трансформаційних змін у фізичному вихованні студентської молоді в умовах сучасних соціальних та освітніх викликів. Так, у дослідженнях Богданова М. та Волкова М. фізична підготовка студентів розглядається як важливий чинник професійної та особистісної готовності молоді, а модернізація системи фізичного виховання визначається необхідною умовою формування конкурентоспроможного фахівця [1]. Аналогічні ідеї висвітлено у працях Язловецької О. та Чупрун Н., які акцентують увагу на оновленні змісту, форм і методів фізичного виховання у ЗВО з урахуванням сучасних суспільних потреб та стандартів вищої освіти [12; 14].

Окремий напрям наукових досліджень пов'язаний із впровадженням інноваційних та інформаційно-комунікаційних технологій у систему фізичного виховання студентів. Зокрема, у наукових працях Цювх Л., Мельничук М. та ін. розкрито інноваційний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій як інструменту підвищення ефективності фізичного виховання та активізації рухової діяльності студентів [10]. Подальший розвиток цієї проблематики представлений у дослідженнях Зелікова Т., Куспиш О. та ін. де інноваційна складова трансформації фізичного виховання розглядається крізь призму здоров'язбереження та формування відповідального ставлення студентів до власного фізичного стану [11].

Важливим аспектом сучасних наукових розвідок є аналіз готовності викладачів і студентів до застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні. У цьому контексті заслуговують на увагу дослідження Дишко О., Яцик Т. та ін., які підкреслюють наявність методичних, організаційних та мотиваційних бар'єрів у процесі впровадження інноваційних підходів [4]. Автори наголошують на необхідності формування цифрової компетентності учасників освітнього процесу як передумови ефективного використання сучасних технологій.

Серед наукових праць є й ті, що присвячені використанню конкретних інноваційних форм і засобів у фізичному вихованні, зокрема інтерактивних та ігрових технологій. У дослідженні Бородіної О., Лайчука А. та ін. доведено, що інтерактивні ігрові технології не лише підвищують рухову активність студентів, а й сприяють розвитку soft skills, таких як командна взаємодія, комунікація та саморегуляція [2]. Методичні аспекти впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти ґрунтовно висвітлено у працях Качан О., Лясота Т. та ін., де окреслено практичні механізми інтеграції новітніх підходів у навчальний процес [5; 8].

Окрему групу досліджень становлять праці, присвячені використанню інноваційних технологій контролю та оцінювання у фізичному вихованні. Зокрема, у монографії Корягіна В. та Блавт О. розкрито можливості тестового контролю з використанням сучасних технологій як засобу підвищення об'єктивності оцінювання фізичної підготовленості студентів [6]. Практичні рекомендації

щодо впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів ЗВО подано також у методичних розробках Кошелевої О. та Скрипченко І. [7].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про значну увагу дослідників до проблеми модернізації фізичного виховання у ЗВО та впровадження інноваційних технологій. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання експериментального підтвердження ефективності використання цифрових і інтерактивних засобів у комплексі з оцінюванням рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації студентів, що й зумовлює актуальність представленого дослідження.

Мета дослідження: здійснити оцінку ефективності використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів ЗВО та визначення їхнього впливу на рівень рухової активності, фізичну підготовленість і мотивацію до занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалося з використанням комплексу взаємодоповнювальних методів, що забезпечили відтворюваність та об'єктивність отриманих результатів. Основним методом був педагогічний експеримент, який проводився упродовж шести тижнів у природних умовах освітнього процесу ЗВО.

Учасники дослідження ($n = 30$, студенти 1-2 курсів факультету фізичного виховання і спорту) були випадковим чином розподілені на контрольну (КГ, $n = 15$) та експериментальну (ЕГ, $n = 15$) групи. Контрольна група навчалася за традиційною програмою фізичного виховання, експериментальна – з використанням інноваційних технологій.

Для досягнення мети дослідження застосовувалися такі методи: кількісна оцінка рухової активності (за допомогою фітнес-додатків і крокомірів (середня кількість кроків за добу)); тестування фізичної підготовленості (тест Руф'є (оцінка функціонального стану серцево-судинної системи); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (силова витривалість); утримання положення «планка» (статична витривалість)); анкетування для визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою (п'ятибальна шкала Лайкерта); методи математичної статистики (обчислення середніх значень і відсоткового приросту показників до та після експерименту).

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання у ЗВО є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, оскільки спрямоване не лише на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, а й на формування стійкої мотивації до рухової активності та ведення здорового способу життя. У сучасних умовах розвитку вищої освіти система фізичного виховання поступово трансформується відповідно до вимог освітніх стандартів, які орієнтують освітній процес на компетентнісний підхід, саморозвиток особистості та здатність до самоконтролю фізичного стану.

Одним із ключових напрямів модернізації фізичного виховання у ЗВО є впровадження інноваційних технологій, що охоплюють використання цифрових засобів, фітнес-додатків, трекерів рухової активності, мультимедійних матеріалів та інтерактивних форм організації занять. Застосування таких технологій розширює можливості традиційних форм фізичного виховання, підвищує індивідуалізацію навчального процесу та сприяє залученню студентів до активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Особливої актуальності набуває питання підвищення рівня рухової активності студентів, оскільки сучасний спосіб життя характеризується зниженням обсягу щоденної рухової діяльності, тривалим перебуванням у статичних положеннях та зростанням гіподинамії. За цих умов інноваційні технології виступають ефективним інструментом стимулювання фізичної активності, забезпечуючи можливість оперативного зворотного зв'язку, самоконтролю та мотиваційної підтримки сучасної молоді.

Позитивний вплив інноваційних технологій у системі фізичного виховання студентів ЗВО проявляється насамперед у мотиваційному аспекті. Використання цифрових інструментів, інтерактивних завдань і мультимедійного супроводу занять сприяє підвищенню зацікавленості студентів у процесі фізичної активності, формуванню внутрішньої мотивації та позитивного емоційного ставлення до занять фізичною культурою. Інноваційні технології дозволяють подолати монотонність традиційних форм занять, створюють умови для залучення студентів до активної участі в освітньому процесі та стимулюють їх до регулярної рухової діяльності як у межах навчальних занять, так і в позааудиторний час.

Важливим позитивним аспектом є підвищення рівня індивідуалізації та диференціації фізичного виховання. Завдяки застосуванню фітнес-додатків, трекерів активності та елементів самоконтролю студенти отримують можливість відстежувати власні результати, аналізувати динаміку фізичного стану та коригувати інтенсивність навантажень відповідно до індивідуальних можливостей і потреб. Такий підхід сприяє більш ефективному засвоєнню рухових навичок, запобіганню перевантаженням та формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Інноваційні технології також підвищують ефективність організації навчального процесу з фізичного виховання. Використання відеотренувань, QR-кодів із комплексами вправ і цифрових інструкцій забезпечує доступність навчального матеріалу в будь-який час, що особливо актуально в умовах змішаного або дистанційного навчання. Це дозволяє оптимізувати аудиторний час, зосередити увагу на практичному виконанні вправ і контролі техніки, а також сприяє формуванню навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Окремої уваги заслуговує вплив інноваційних технологій на розвиток саморегуляції та відповідальності студентів за результати власної фізичної підготовки. Ведення щоденників рухової активності, участь у челенджах і встановлення тижневих цілей формують навички планування, самооцінювання та самоконтролю, що є важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності [3]. Такі технології сприяють переходу від зовнішнього контролю до внутрішньої регуляції рухової активності, що має довготривалий позитивний ефект.

Крім того, інноваційні технології у фізичному вихованні сприяють розвитку соціально-комунікативних та особистісних якостей студентів. Інтерактивні завдання, групові челенджі та елементи змагальності активізують командну взаємодію, комунікацію, взаємну підтримку та відповідальність за спільний результат. Це, у свою чергу, сприяє формуванню soft skills, зокрема навичок співпраці, лідерства, самоорганізації та стресостійкості.

Отже, використання інноваційних технологій у системі фізичного виховання студентів ЗВО має комплексний позитивний вплив, охоплюючи мотиваційний, організаційний, індивідуально-орієнтований, здоров'язбережувальний та соціально-педагогічний аспекти. Саме ця багатовимірність їхнього впливу обумовлює доцільність експериментальної перевірки ефективності впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання, що й зумовило проведення даного дослідження.

Водночас, незважаючи на активне теоретичне обґрунтування переваг інноваційних підходів, питання їх практичної ефективності у процесі фізичного виховання студентів ЗВО залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує експериментального підтвердження вплив використання інноваційних технологій на показники рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації студентів до занять фізичною культурою.

У зв'язку з цим виникла необхідність проведення педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів ЗВО, що й зумовило подальший хід дослідження.

Метою експерименту було перевірити ефективність використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів ЗВО для підвищення рівня рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Учасниками експерименту стали 30 студентів ЗВО (1-2 курс), факультету фізичного виховання і спорту. Тривалість експерименту – шість тижнів. У процесі експериментального дослідження студенти були розподілені на дві групи. Контрольна група (КГ) займалася за традиційною програмою фізичного виховання, без використання додаткових цифрових або інноваційних засобів. Експериментальна група (ЕГ) виконувала аналогічні заняття, проте з використанням інноваційних технологій, що дозволяло оцінити їхній вплив на рухову активність, фізичну підготовленість та мотивацію студентів.

У заняттях експериментальної групи застосовувалися різноманітні інноваційні технології. Зокрема, використовувалися фітнес-додатки, такі як крокоміри та трекари активності, які дозволяли студентам контролювати щоденну рухову активність. Також застосовувалися відеотренування та комплекси вправ у форматі QR-кодів, що забезпечували інтерактивний підхід до виконання вправ. Крім того, студенти вели щоденники рухової активності, що дозволяло відстежувати власний прогрес, і брали участь у інтерактивних завданнях, таких як челенджі та тижневі цілі, що стимулювало їхню мотивацію та систематичність занять.

Ефективність упровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання визначалася за сукупністю взаємопов'язаних критеріїв і показників, які оцінювалися у динаміці до та після педагогічного експерименту, що дозволило встановити характер і ступінь змін. Критерієм рухової активності слугувала середня кількість кроків, пройдених студентами за день (тиждень), яка фіксувалася за допомогою фітнес-додатків і крокомірів. Фізична підготовленість оцінювалася за показниками функціонального стану та фізичних якостей студентів, зокрема за результатами тесту Руф'є (оцінка функціонального стану серцево-судинної системи), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (силова витривалість) та утримання положення «планка» (статична витривалість). Мотиваційний критерій визначався за рівнем внутрішньої мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою, який оцінювався шляхом анкетування з використанням шкали самооцінювання. Застосування комплексного підходу до оцінювання результатів експерименту забезпечило

об'єктивність аналізу ефективності використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів ЗВО.

Очікувані результати експерименту полягали у тому, що студенти експериментальної групи демонструватимуть підвищену рухову активність у порівнянні з контрольною групою. Крім того, передбачалося покращення фізичних показників студентів експериментальної групи, зростання мотивації до регулярних занять фізичною культурою та формування позитивного ставлення до інноваційних форм організації фізичного виховання (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні показники рухової активності та фізичної підготовленості студентів до і після застосування інноваційних технологій

Показники	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
Середня кількість кроків за день	КГ	11 200	11 700	+4,5
	ЕГ	11 350	13 800	+21,6
Тест Руф'є, бали	КГ	10,8	10,4	-3,7
	ЕГ	10,9	9,2	-15,6
Згинання-розгинання рук, разів	КГ	21,5	22,6	+5,1
	ЕГ	21,8	27,2	+24,8
Планка, с	КГ	55,4	58,6	+5,8
	ЕГ	56,1	72,5	+29,2

Подані в таблиці дані свідчать про більш виражену позитивну динаміку показників рухової активності та фізичної підготовленості студентів експериментальної групи, що підтверджує ефективність упровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів ЗВО.

Для оцінювання впливу інноваційних технологій на мотивацію студентів до занять фізичною культурою було проведено анкетування до та після експерименту. Учасники відповідали на питання, що дозволяли визначити рівень їхньої зацікавленості у фізичній активності, регулярності виконання вправ та ставлення до різних форм організації занять. Анкетування проводилося за п'ятибальною шкалою Лайкерта [13], де 1 відповідало дуже низькому рівню мотивації, а 5 – дуже високому (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою до та після експерименту

Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
Контрольна група (КГ)	3,2	3,5	+9,4
Експериментальна група (ЕГ)	3,1	4,2	+35,5

Аналіз отриманих даних свідчить, що студенти експериментальної групи, які займалися з використанням інноваційних технологій, демонстрували значно вищу мотивацію до регулярних занять фізичною культурою порівняно з контрольною групою. Позитивні зміни в експериментальній групі підтверджують ефективність інтерактивних та цифрових засобів у стимулюванні активності студентів, формуванні відповідального ставлення до власного фізичного стану та розвитку культури здорового способу життя.

Зокрема, середня кількість кроків у студентів експериментальної групи зросла на 21,6 %, тоді як у контрольній групі цей показник збільшився лише на 4,5 %. Показники функціонального стану серцево-судинної системи за тестом Руф'є в експериментальній групі покращилися на 15,6 %, що свідчить про підвищення адаптаційних можливостей організму, тоді як у контрольній групі спостерігалася незначна позитивна динаміка.

Аналогічна тенденція виявлена й у показниках фізичної підготовленості: приріст силової витривалості (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) у студентів експериментальної групи становив 24,8 %, а час утримання положення «планка» зріс на 29,2 %, тоді як у контрольній групі відповідні зміни мали помірний характер.

Результати анкетування засвідчили суттєве зростання рівня мотивації до регулярних занять фізичною культурою у студентів експериментальної групи (+35,5 %), що істотно перевищує аналогічний показник контрольної групи (+9,4 %). Отримані дані свідчать про комплексний позитивний вплив інноваційних технологій як на рівень рухової активності, так і на мотивацію студентів до занять фізичною культурою.

Застосування фітнес-додатків, крокомірів та електронних щоденників рухової активності сприяло підвищенню обізнаності студентів щодо власної фізичної активності та дозволило

здійснювати постійний самоконтроль. Студенти експериментальної групи почали більш усвідомлено планувати рухову діяльність упродовж дня, що відобразилося на зростанні середньої кількості кроків та загального обсягу рухової активності.

Використання відеотренувань, QR-кодів із комплексами вправ та інтерактивних завдань підвищило інтерес до занять фізичною культурою, зробило їх більш різноманітними й доступними. Можливість самостійного вибору часу та темпу виконання вправ сприяла формуванню позитивного емоційного ставлення до занять і зменшенню психологічних бар'єрів.

Запровадження елементів змагальності (челенджів, тижневих цілей, порівняння особистих результатів) позитивно вплинуло на внутрішню мотивацію студентів, стимулювало регулярність занять і прагнення до самовдосконалення. У результаті студенти експериментальної групи продемонстрували не лише зростання показників фізичної підготовленості, а й підвищення зацікавленості у веденні здорового способу життя.

Таким чином, інноваційні технології виступили ефективним інструментом активізації рухової діяльності та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою у студентів ЗВО, що підтверджує доцільність їх запровадження в сучасну систему фізичного виховання.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів ЗВО показало високу ефективність у підвищенні рівня їхньої рухової активності. Використання фітнес-додатків, цифрових трекерів, інтерактивних вправ та елементів самоконтролю стимулює студентів до активнішого виконання фізичних вправ та систематичного ведення рухової діяльності.

Застосування сучасних цифрових і інтерактивних засобів сприяє покращенню фізичної підготовленості студентів, зокрема силової та статичної витривалості, а також функціонального стану серцево-судинної системи. Результати експериментальної групи свідчать про більш виражені позитивні зміни у порівнянні з контрольною групою, де збережено традиційні форми організації занять.

Студенти, які займалися з використанням інноваційних технологій, демонстрували вищу мотивацію до регулярних занять фізичною культурою, проявляли більшу зацікавленість у виконанні вправ та активніше контролювали власну рухову активність. Це підтверджує, що сучасні підходи до організації фізичного виховання сприяють формуванню культури здорового способу життя студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Отримані результати узгоджуються з висновками низки вітчизняних досліджень, у яких наголошується на позитивному впливі цифрових та інтерактивних технологій на рухову активність і мотивацію студентської молоді [1; 10; 11]. На відміну від попередніх робіт, у даному дослідженні інноваційні технології розглядалися комплексно – як засіб одночасного впливу на фізичні, мотиваційні та саморегуляційні аспекти діяльності студентів.

Порівняння отриманих результатів із даними інших наукових праць свідчить, що застосування фітнес-додатків, електронних щоденників рухової активності та інтерактивних завдань забезпечує вищий рівень залученості студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність, ніж традиційні форми організації занять. Це підтверджує доцільність інтеграції інноваційних технологій у систему фізичного виховання ЗВО як засобу реалізації компетентнісного підходу.

Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на вивчення комплексного впливу різних інноваційних технологій на фізичну підготовленість та рухову активність студентів різних спеціальностей. Ці дослідження дозволять оцінити довгостроковий ефект цифрових технологій на формування здорового способу життя протягом навчального року та їхній вплив на адаптаційні ресурси організму.

Також перспективним є розроблення методичних рекомендацій для інтеграції інноваційних технологій у навчальний процес факультету фізичного виховання і спорту, що дозволить організувати як традиційні, так і дистанційні чи змішані форми фізичного виховання. Окрему увагу доцільно приділити впливу інноваційних технологій на мотиваційні та психологічні аспекти фізичної активності студентів, зокрема на самоконтроль, стресостійкість та емоційне благополуччя.

Конфлікт інтересів. Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

Джерела фінансування. Дослідження не отримувало зовнішнього фінансування.

Доступність даних. Це дослідження не передбачало використання окремих наборів даних.

Використання засобів штучного інтелекту (ШІ). Під час підготовки цієї роботи автори не використовували інструменти штучного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Богданов М., Волков М. Трансформація сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти як фактор професійної та особистісної готовності молоді. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2025. Серія «Педагогічні науки». № 3. С. 153-161. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-153-161>
2. Бородина О., Лайчук А., Гусаревич О. Інтерактивні ігрові технології у фізичному вихованні як чинник розвитку soft skills. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнародною участю. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка. 2025. С. 57-59. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/45978/>
3. Бородина О.С., Лайчук А.М., Гусаревич О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2025. С. 18-20. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/46165/>
4. Дишко, О., Яцик, Т., Косинський, Е. Проблема готовності до застосування інноваційних технологій у методиці фізичного виховання. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2025. Серія «Педагогіка. Психологія». № 7. С. 48-54. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.07>
5. Качан О.А. *Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти*. Слов'янськ : Витоки. 2017. 138 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repozitar_uvupo/navch_vydanya/Посібник Качан%200.%20A.pdf
6. Корягін В., Блавт О. *Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті* : монографія. Видавництво Львівської політехніки, 2019. 236 с.
7. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. *Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО* : метод. рек. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/351527961-INNOVACIJNI_TEHNOLOGII_V_SISTEMI_FIZICNOGO_VIHOVANNA_STUDENTIV_ZVO
8. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1(43.1). С. 202-205. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/52.pdf>
9. *Стандарт вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>
10. Цювх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. № 22. С. 161-166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>
11. Цювх Л.П., Мельничук М.П., Фестрига С.В., Зелікова Т.І. Інноваційний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій в контексті модернізації фізичного виховання студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Випуск 7 (115). 2019. С. 88-92. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/8/115-pdf>
12. Чупрун, Н. Модернізація фізичного виховання студентів ЗВО. *Сучасний рух науки*: тези доп. X міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2020. Т. 2. С. 671-674.
13. Шкала Лайкерта. URL: <https://ahaslides.com/uk/blog/likert-scale-questionnaires/>
14. Язловецька О. Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 219. С. 288-292. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292>
15. *Council recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning*. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C.2018.189.01.0001.01.ENG&toc=OJ:C:2018:189:TOC>

References

1. Bohdanov M., Volkov M. Transformatsiia suchasnoi systemy fizychnoi pidhotovky u zakladakh vyshchoi osvity yak faktor profesiinoi ta osobystisnoi hotovnosti molodi. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho*. 2025. Seriiia «Pedahohichni nauky». № 3. S. 153-161. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-153-161> (in Ukrainian)
2. Borodina O., Laichuk A., Husarevych O. Interaktyvni ihrovi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni yak chynnyk rozvytku soft skills. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta turystychno-kraieznavchoi i fizkulturno-ozdorovchoi roboty* : zb. nauk. pr. IV Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. z mizhnarodnoiu uchastiu. Hlukhiv : HNPU im. O. Dovzhenka. 2025. S. 57-59. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/45978/> (in Ukrainian)
3. Borodina O.S., Laichuk A.M., Husarevych O.V. Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi*: zbirnyk naukovykh prats VII Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im.I.Franka, 2025. S. 18-20. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/46165/> (in Ukrainian)
4. Dyshko, O., Yatsyk, T., Kosynskiy, E. Problema hotovnosti do zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u metodytsi fizychnoho vykhovannia. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity*. 2025. Seriiia «Pedahohika. Psykholohiia». № 7. S. 48-54. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.07> (in Ukrainian)
5. Kachan O.A. *Uprovadzheniia innovatsiinykh tekhnolohii u fizkulturno-ozdorovchu ta sportyvnu diialnist zakladiv osvity*. Sloviansk : Vytoky. 2017. 138 s. URL: http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repozitar_uvupo/navch_vydanya/Посібник Качан%200.%20A.pdf (in Ukrainian)
6. Koriahin V., Blavt O. *Innovatsiini tekhnolohii testovoho kontroliu u fizychnomu vykhovanni i sporti* : monohrafiia. Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki, 2019. 236 s. (in Ukrainian)

7. Kosheleva O.O., Skrypchenko I.T. *Innovatsiini tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO* : metod. rek. Dnipro : Zhurfond, 2021. 46 s. URL: https://www.researchgate.net/publication/351527961_INNOVACIJNI_TEHNOLOGII_V_SISTEMI_FIZICNOGO_VIHOVANNA_STUDENTIV_ZVO (in Ukrainian)
8. Liasota T.I., Levytska O.M. Innovatsiini tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv. *Molodyi vchenyi*. 2017. № 3.1(43.1). S. 202-205. URL: <http://molodyvchenyi.in.ua/files/journal/2017/3.1/52.pdf> (in Ukrainian)
9. *Standart vyshchoi osvity za spetsialnistiu «Fizychna kultura i sport» dlia pershoho (bakalavrskoho) rinvia vyshchoi osvity*. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf> (in Ukrainian)
10. Tsovkh L.P., Kuspysh O.V., Zubrytskyi Ya.Ia., Rozhko O.I. Innovatsiina skladova transformatsii systemy fizychnoho vykhovannia studentiv v aspekti zdoroviazberezhennia. *Hirska shkola Ukrainykh Karpat*. 2020. № 22. S. 161-166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166> (in Ukrainian)
11. Tsovkh L.P., Melnychuk M.P., Fetryha S.V., Zelikova T.I. Innovatsiinyi potentsial informatsiino-komunikatsiinykh tekhnologii v konteksti modernizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova*. Vypusk 7 (115). 2019. S. 88-92. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/8/115-pdf> (in Ukrainian)
12. Chuprun, N. Modernizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv VZO. *Suchasnyi rukh nauky*: tezy dop. X mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. Dnipro, 2020. T. 2. S. 671-674. (in Ukrainian)
13. Shkala Laikerta. URL: <https://ahaslides.com/uk/blog/likert-scale-questionnaires/>
14. Iazlovetska O. Babenko A. Suchasni vyklyky modernizatsii fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky*. 2025. Vyp. 219. S. 288-292. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292> (in Ukrainian)
15. *Council recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning*. URL: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C_.2018.189.01.0001.01.ENG&toc=OJ:C:2018:189:TOC (in Belgium)

| Матеріал надійшов до редакції: 17.12.2025 р. | Прийнято до друку: 01.02.2026 р. | Опубліковано: 02.03.2026 р. |

