

Ганна Алексєєва, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри комп'ютерних технологій та інформатики
Бердянського державного педагогічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3204-3139>

Наталія Щербина, вчитель фізичної культури 5–9 класів
Запорізької гімназії 11 Запорізької міської ради Запорізької області
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2763-3981>

Олександр Антоненко, кандидат технічних наук, доцент
кафедри комп'ютерних технологій та інформатики
Бердянського державного педагогічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9542-4791>

Олександр Овсянніков, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри комп'ютерних технологій та інформатики
Бердянського державного педагогічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9542-4791>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ДЛЯ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті розглядається використання цифрових технологій і мобільних додатків у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Дослідження підкреслює важливість інтеграції фітнес-додатків та інтерактивних платформ для підвищення мотивації, залученості учнів та загального рівня їхньої рухової активності.

У процесі дослідження проведено аналіз наукових праць, які висвітлюють вплив фізичної активності на благополуччя учнів, їхні когнітивні здібності та соціальну адаптацію. Особливу увагу приділено ролі мобільних додатків, таких як Nike Training Club, Google Fit, StretchIt і Workouts for Kids, у вдосконаленні домашніх тренувань та збереженні фізичної активності учнів під час навчання на відстані. Крім того, розглянуто використання освітніх інструментів, зокрема LearningApps.org, Canva та InShot, для створення методичних матеріалів і цифрового навчального контенту, який сприяє ефективному засвоєнню знань.

Стаття також акцентує увагу на викликах впровадження цифрових технологій у фізичне виховання, зокрема у контексті сучасних освітніх реформ та соціально-економічних факторів, що впливають на рівень фізичної активності учнів. Розглянуто питання адаптації фізичного виховання до нових реалій та можливості використання мобільних додатків для індивідуалізації навчального процесу.

Ключові слова: цифрові технології; фізичне виховання; мобільні додатки; дистанційне навчання; фітнес-додатки.

Табл. 1. Рис. 2. Літ. 19.

Hanna Aliksieieva, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Computer Technologies and Informatics Department,
Berdyansk State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3204-3139>

Nataliia Shcherbina, Physical Education Teacher for Grades 5–9,
Zaporizhzhia Gymnasium No. 11 of the Zaporizhzhia City Council, Zaporizhzhia Region
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2763-3981>

Oleksandr Antonenko, Ph.D. (Technical Sciences), Associate Professor of the
Computer Technologies and Informatics Department,
Berdyansk State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9542-4791>

Oleksandr Ovsyannikov, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Computer Technologies and Informatics Department,
Berdyansk State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9542-4791>

PHYSICAL EDUCATION AND MOBILE APPLICATIONS FOR STUDENTS IN REMOTE LEARNING CONDITIONS

The article examines the use of digital technologies and mobile applications in physical education for middle school students in a remote learning environment. The study highlights the importance of integrating fitness applications and interactive platforms to enhance students' motivation, engagement, and overall physical activity levels.

The research analyzes scientific works that explore the impact of physical activity on students' well-being, cognitive abilities, and social adaptation. Special attention is given to the role of mobile applications such as Nike Training Club, Google Fit, StretchIt, and Workouts for Kids in improving home-based workouts and maintaining students' physical activity during distance learning. Additionally, the use of educational tools like LearningApps.org, Canva, and InShot is examined for the creation of methodological materials and digital learning content that facilitate effective knowledge acquisition.

The article also addresses the challenges of implementing digital technologies in physical education, particularly in the context of modern educational reforms and socio-economic factors affecting students' physical activity levels. The study explores the adaptation of physical education to new realities and the potential of mobile applications for individualizing the learning process.

The research findings confirm that the integration of digital tools in physical education is an effective approach to promoting healthy habits and improving students' overall well-being. The use of mobile technologies makes physical activity more accessible and appealing to young people, helping to reduce sedentary behavior. Future research perspectives include evaluating the long-term effectiveness of digital fitness applications in school curricula, analyzing their impact on students' physical and psychological health, and developing integrated methodological approaches for remote and blended learning in physical education.

Keywords: digital technologies; physical education; mobile applications; remote learning; fitness apps.

Постанова проблеми. Сучасне суспільство стикається з проблемою недостатньої рухливості молоді, яка виникає внаслідок малорухливого способу життя, особливо в умовах онлайн-навчання [4, 7]. Перехід значної частини освітнього процесу в онлайн-формат суттєво знижує рівень фізичної активності учнів 5–9 класів, що негативно впливає на їхнє фізичне здоров'я. У цей віковий період рухова активність є критично важливою для гармонійного фізичного розвитку, формування правильної поведінки та профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Одним із ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я учнів середнього шкільного віку є застосування фітнес-технологій, зокрема використання мобільних додатків для фізичних тренувань. Сучасні мобільні додатки пропонують широкий спектр можливостей для занять фізичною культурою, включаючи інтерактивні вправи, планування тренувань, моніторинг досягнень і підтримку мотивації [6, 12]. Вони активно набувають популярності, особливо у форматі онлайн-занять, які є доступними незалежно від місця проживання чи розкладу учасників. Онлайн-заняття можуть бути як груповими, так й індивідуальними, проходити у записі або в режимі реального часу, що стало можливим завдяки стрімкому розвитку цифрових технологій.

Сьогодні учні 5–9 класів демонструють інтерес до активного способу життя, проте обмеженість простору для занять у домашніх умовах, відсутність безпосереднього контролю вчителя та низька мотивація можуть стати бар'єрами для регулярної фізичної активності. У зв'язку з цим популярність онлайн-занять, зокрема з використанням мультимедійних фітнес-додатків, стрімко зростає. Однак організація ефективних онлайн-тренувань для учнів середнього шкільного віку має свої виклики. Основними проблемами є забезпечення якісної подачі тренувального контенту, що включає створення візуально привабливих і технічно правиль-

них відео; підтримка мотивації учасників, зокрема їхнього інтересу до тренувань і досягнення індивідуальних цілей; а також адаптація тренувань до рівня фізичної підготовки учнів.

Аналіз основних досліджень і публікацій. У контексті дослідження використання мобільних додатків та цифрових технологій для дистанційного навчання з фізичної культури розглянуто наукові праці, присвячені руховій активності молоді та сучасним підходам до фізичного виховання [14, 17].

Т. Йопа та О. Пермяков досліджували активізацію рухової активності молоді під час пандемії, що є актуальним у контексті дистанційного навчання. М. Носко, О. Воеділова та інші акцентували увагу на фізичних вправах як необхідній умові здоров'язбереження. С. Перекопський та О. Порохненко аналізували вплив фізичної активності на емоційний стан студентів, а А. Єфремова, С. Черніна та М. Дорош визначили оптимальні параметри рухової активності для профілактики гіподинамії.

Особливий інтерес викликають праці Є. Котова та М. Земської, присвячені методам оцінки рухової активності, що допомагають адаптувати фізичне виховання до потреб учнів. J. Dempster та N. Terentjeva розглядали взаємозв'язок фізичного стану і рухової активності. Ю. Юрчишин, В. Мисів та інші аналізували роль інформаційних технологій у формуванні мотивації до фізичної активності, що є основою сучасного підходу до фізичного виховання.

Середній шкільний вік – ключовий період формування здорових звичок. Учні відкриті до нових форм діяльності, що дозволяє інтегрувати фізичну активність у навчальний процес [10]. Наукові дослідження (Т. Бондар, А. Вовк, М. Дутчак та ін.) підтверджують позитивний вплив регулярної фізичної активності на фізичний та психічний стан дітей. Водночас дослідження Г. Бутенка, О. Волошина, О. Гури вказують на необхідність інтеграції фізкультурно-спортивного руху у навчальний процес для розвитку соціальних навичок учнів.

Світові дослідження демонструють, що фізична активність покращує когнітивні функції, сприяє

успішності у навчанні та зменшує рівень стресу. Однак в Україні рівень рухової активності серед школярів залишається низьким через соціальні та економічні чинники. Тому впровадження сучасних цифрових технологій у фізичне виховання є перспективним напрямом, що дозволяє підвищити ефективність занять та мотивацію учнів.

Мета дослідження: Проаналізувати можливості й ефективність використання мультимедійних і фітнес-додатків у викладанні фізичної культури для учнів 5–9 класів у дистанційному форматі, з акцентом на підвищення доступності тренувального процесу, підтримку мотивації учнів та адаптацію до сучасних умов навчання.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дистанційні технології відіграють ключову роль у фізичному вихованні учнів 5–9 класів, надаючи можливість реалізації тренувального процесу навіть за умов обмежень, спричинених дистанційним навчанням [5]. Використання електронних освітніх ресурсів та ігрових технологій у навчальному процесі сприяє підвищенню мотивації учнів і формуванню цифрових компетенцій, необхідних для ефективного засвоєння матеріалу в умовах дистанційної освіти [1; 2; 3; 19]. Цифрові ресурси відкривають нові шляхи для зацікавлення школярів спортом, підвищення їхньої мотивації до фізичної активності та поліпшення загального стану здоров'я [11, 18]. Кожен використаний інструмент не лише робить онлайн-заняття можливими, а й значно збагачує традиційні методики інтерактивними елементами [13, 15].

Цифрові платформи та мобільні додатки відіграють важливу роль у забезпеченні дистанційних тренувань, особливо для школярів, які через різні обставини змушені навчатися вдома. Серед найпопулярніших мобільних додатків, що допомагають підтримувати фізичну активність, варто виділити кілька найбільш ефективних [16].

Nike Training Club пропонує широкий вибір тренувань із різним рівнем складності, включаючи спеціалізовані програми для підлітків. Цей додаток дозволяє налаштувати індивідуальний план тренувань відповідно до фізичних можливостей та цілей користувача. Подібний функціонал має й Adidas Training, який містить структуровані комплекси вправ та дозволяє створювати персоналізовані тренувальні програми для занять удома.

Якщо важливим є не тривалість, а ефективність тренувань, хорошим варіантом стане 7 Minute Workout. Він забезпечує короткі, але інтенсивні заняття, що чудово підходять для виконання в умовах обмеженого часу та простору. У той же час Google Fit є корисним інструментом для відстеження фізичної активності, аналізу рівня навантажень та формування здорових звичок. Він допомагає користувачам моніторити щоденну активність і досягати поставлених фітнес-цілей.

Для тих, хто віддає перевагу тренуванням на відкритому повітрі, ідеальним варіантом буде Strava. Ця платформа поєднує можливість запису пробіжок, велотренувань та інших активностей із соціальними функціями, що сприяють мотивації завдяки змагальному елементу. Водночас для розвитку гнучкості чудово підійде StretchIt, який містить детальні відеоуроки зі стретчингу та дозволяє поступово вдосконалювати рівень фізичної підготовки.

Ще одним корисним додатком є Down Dog, що пропонує персоналізовані тренувальні програми з йоги та фітнесу, які можна адаптувати відповідно до рівня фізичної підготовки учнів. Для наймолодших користувачів розроблено Workouts for Kids – додаток, що перетворює фізичні вправи на веселу гру, допомагаючи дітям із задоволенням виконувати рухові завдання.

Якщо немає можливості використовувати спеціальне обладнання, чудовим вибором стане Leap Fitness Home Workout, що пропонує домашні тренування без додаткових пристроїв. Він містить прості, але ефективні вправи для підтримки гарної фізичної форми. На додаток до фізичних занять корисним буде MyFitnessPal – додаток, який дозволяє контролювати раціон і баланс енерговитрат у поєднанні з фізичною активністю. Завдяки функціям підрахунку калорій та аналізу харчування, він сприяє формуванню здорових харчових звичок та ефективному плануванню тренувань.

Застосування дистанційних технологій дозволяє гнучко організовувати навчальний процес, адаптуючи його до індивідуальних потреб учнів. Використання мобільних додатків і онлайн-платформ сприяє підвищенню рівня рухової активності, формуванню здорових звичок та підтримці фізичного стану навіть у форматі дистанційного навчання (табл. 1).

Таблиця містить інформацію про популярні мобільні додатки, які можуть бути використані для організації дистанційних занять фізичною культурою. Вона допомагає обрати найбільш підходящі цифрові інструменти для підтримки рухової активності учнів 5–9 класів.

Сучасні технології не лише сприяють розвитку фізичної активності учнів у дистанційному навчанні, а й відкривають нові можливості для створення дидактичних та методичних матеріалів. Завдяки цифровим платформам можна організовувати навчальний процес так, щоб він був інтерактивним, цікавим і максимально ефективним.

Одним із ключових інструментів для підтримки навчання є LearningApps.org – онлайн-платформа, що дозволяє створювати інтерактивні тести, кросворди та завдання. Використання таких інструментів у викладанні фізичної культури допомагає урізноманітнити заняття та залучити учнів до актив-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ДЛЯ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ного засвоєння матеріалу. Це особливо важливо в умовах дистанційного навчання, коли відсутність безпосереднього контакту з учителем може впливати на мотивацію школярів.

Таблиця 1

Мобільні додатки для дистанційних занять фізичною культурою

№	Назва додатку	Основне призначення	Особливості використання
1	Nike Training Club	Комплексні тренування різного рівня складності	Включає персоналізовані плани занять
2	Adidas Training	Домашні тренування з різних видів фізичної активності	Регулювання рівня складності вправ
3	Minute Workout	Швидкі й ефективні тренування	Підходить для занять у домашніх умовах
4	Google Fit	Відстеження фізичної активності	Аналіз даних про рухову активність
5	Strava	Фіксація бігу, велотренувань та інших активностей	Містить соціальні та змагальні функції
6	StretchIt	Вправи для розвитку гнучкості	Містить відеоуроки зі стретчингу
7	Down Dog	Персоналізовані програми з йоги та фітнесу	Гнучке налаштування рівня складності
8	Workouts for Kids	Фітнес-заняття для дітей у ігровій формі	Розроблений спеціально для дітей
9	Leap Fitness Home Workout	Домашні тренування без обладнання	Програми для різних рівнів підготовки
10	MyFitnessPal	Контроль раціону та фізичної активності	Включає підрахунок калорій та аналіз харчування

Ще одним важливим ресурсом є Canva, яка забезпечує можливість створювати наочні навчальні матеріали, схеми та відеоінструкції для самостійних занять. Візуалізація навчального процесу відіграє важливу роль у сприйнятті інформації, тому графічні матеріали, розроблені за допомогою цього сервісу, роблять навчання структурованішим і доступнішим для учнів. Крім того, інтерактивні елементи, які можна додати в Canva, допомагають учням краще засвоювати матеріал.

Створення відеоматеріалів є ще одним ефективним підходом до організації дистанційного навчання. Додаток InShot дозволяє редагувати відео, створюючи якісний навчальний контент із фітнес-вправами, що може використовуватися як для демонстрації техніки виконання вправ, так і для мотивації учнів до активних занять. Завдяки простому інтерфейсу та широкому функціоналу цей інструмент є ідеальним для створення навчальних роликів, які можна використовувати в онлайн-уроках або як матеріали для самостійного опрацювання.

У нинішніх умовах воєнного стану, коли багато учителів та учнів змушені працювати в складних умовах, важливо забезпечити доступність методичних матеріалів навіть за допомогою мобільних пристроїв [8]. Використання смартфонів і планшетів стає ключовим рішенням для створення, редагування та обміну навчальними матеріалами. Завдяки

сучасним мобільним додаткам учителі фізкультури можуть розробляти навчальні програми, складати методичні рекомендації та організовувати взаємодію з учнями без прив'язки до стаціонарних комп'ютерів.

Зокрема, одним із важливих інструментів є мобільний пакет Office для Android, який дозволяє редагувати текстові документи, створювати таблиці та презентації, що значно спрощує підготовку навчальних матеріалів у мобільному режимі [9]. Інсталяція та налаштування цього пакета є простими й дозволяють учителям ефективно використовувати його у своїй роботі. Такий підхід дозволяє максимально адаптувати навчальний процес до сучасних реалій та потреб учнів, забезпечуючи доступ до якісних освітніх ресурсів у будь-який час і в будь-якому місці.

Крім того, створення відеоматеріалів стало невід'ємною частиною дистанційного навчання, особливо у викладанні фізичної культури. Використання програм, таких як Bandicam, OBS Studio або InShot, дозволяє вчителям записувати відеоуроки, демонструвати правильне виконання вправ, а також створювати інструктивні матеріали для учнів. Це значно покращує сприйняття навчального контенту, оскільки учні можуть переглядати матеріали у зручний для них час, повторювати вправи та слідувати за технікою виконання. Додатково,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ДЛЯ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

завдяки монтажним функціям, викладачі можуть доповнювати відео графічними підказками, анотаціями та сповільненими кадрами для кращого розуміння рухів. Візуальний формат подачі матеріалу

робить навчальний процес більш інтерактивним та ефективним, забезпечуючи всебічний підхід до фізичної активності навіть у дистанційному режимі.

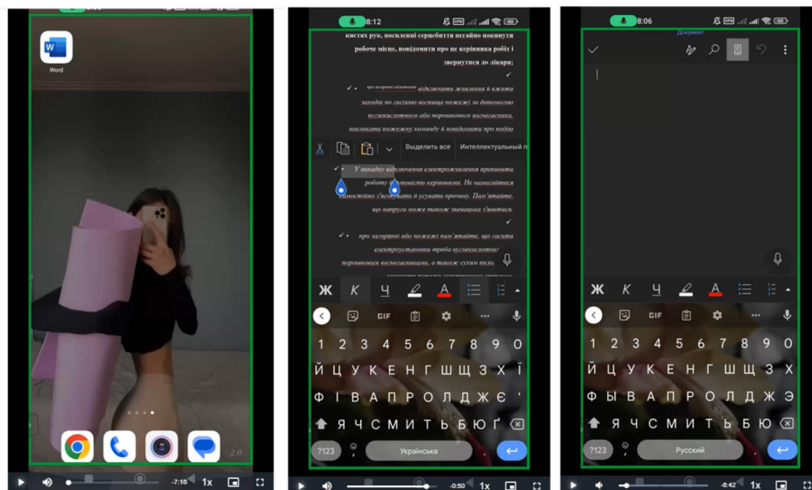


Рис. 1. Приклад розробки дидактичних матеріалів на мобільному телефоні

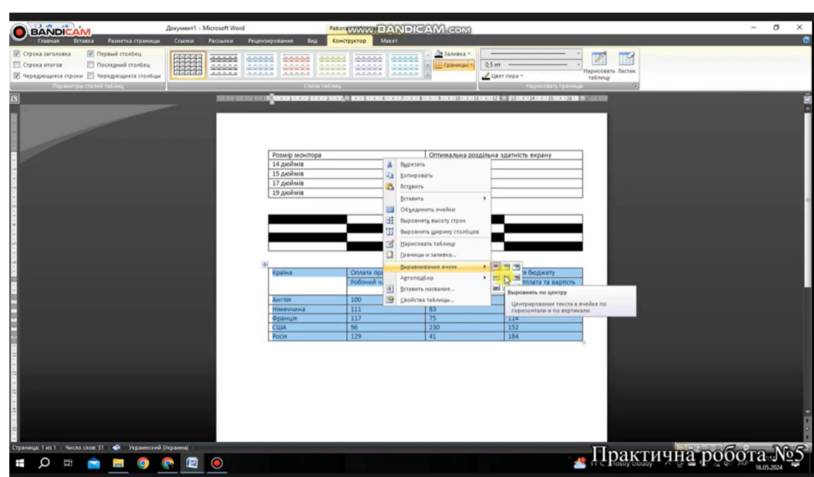


Рис. 2. Фрагмент розробки відео-фрагментів дидактичних матеріалів програмою захвату екрану Bandicam

Досвід учителів фізичної культури свідчить, що інтеграція мобільних технологій у навчальний процес дозволяє не лише покращити організацію занять, а й створювати ефективні, адаптовані до умов дистанційного навчання методичні матеріали. Це підвищує рівень залучення учнів та робить фізичну культуру більш доступною навіть у складних умовах сьогодення.

Висновок. Використання мобільних додатків, цифрових платформ та відеоматеріалів значно підвищує ефективність дистанційного викладання фізичної культури для учнів 5–9 класів. Сучасні технології дозволяють адаптувати тренувальний про-

цес до різних рівнів фізичної підготовки, забезпечуючи персоналізований підхід до занять. Завдяки таким додаткам, як Nike Training Club, Google Fit, StretchIt та Workouts for Kids, учні мають змогу підтримувати рухову активність незалежно від умов навчання.

Розробка дидактичних і методичних матеріалів за допомогою сервісів LearningApps.org, Canva та InShot сприяє підвищенню залученості учнів до навчального процесу. Візуалізація вправ, інтерактивні завдання та використання відеоуроків допомагають краще засвоювати матеріал, особливо в умовах дистанційного навчання.

Важливу роль у цьому відіграє досвід учителів фізичної культури, які впроваджують сучасні технології для створення якісних навчальних матеріалів. Інсталяція та налаштування пакета Office на мобільних пристроях дозволяє вчителям ефективно працювати навіть у складних умовах воєнного стану, створюючи методичні матеріали без прив'язки до стаціонарного комп'ютера. Використання програм для запису відео, таких як Bandicam та OBS Studio, робить навчальний процес ще більш доступним та наочним.

Таким чином, інтеграція цифрових інструментів у дистанційне викладання фізичної культури є необхідною умовою для підтримки якісного освітнього процесу. Вона не лише компенсує відсутність традиційних занять, а й відкриває нові можливості для персоналізованого та гнучкого підходу до навчання. Подальше дослідження ефективності таких технологій та їх удосконалення є перспективним напрямом для розвитку сучасної освіти.

Перспективи подальших наукових розвідок. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у детальному вивченні ефективності цифрових технологій у викладанні фізичної культури, розробці адаптивних методик для дистанційного навчання та інтеграції штучного інтелекту для персоналізованого підходу до фізичних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева Г.М. та ін. Досвід використання засобів електронного навчання у інклюзивному освітньому ВНЗ. *Фізико-математична освіта*, 2018. № 4 (18). С. 17–24.
2. Алексеева Г.М. Формування готовності майбутніх соціальних педагогів до застосування комп'ютерних технологій у професійній діяльності: монографія. Бердянськ: БДПУ. 2014. 260 с.
3. Алексеева Г.М., Кравченко Н.В., Антоненко О.В., Горбатюк Л.В. Використання ігрових технологій в процесі професійної підготовки студентів педагогічних закладів вищої освіти євроінтеграції. *Науковий вісник Південно-українського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Серія : Педагогіка*. Одеса : ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2017. Вип. 6 (119). С. 7–14.
4. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету*, 2021. № 53, С. 9–22. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/452> (дата звернення: 26.02.2025)
5. Боднар І.Р., Гук Г.І., Рихаль В.І., Пастерніков В. В.Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 11 (157), С. 35–40.
6. Васкан І.Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1(43.1), С. 54–57.
7. Вовк А.І. Система фізичного виховання як чинник гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку. Кваліфікаційна робота магістра зі спе-

ціальності 017 “Фізична культура і спорт”. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 94 с.

8. Інсталяція та налаштування Office на iPhone або iPad. URL: <https://goo.su/b2YXCM> (дата звернення: 26.02.2025)

9. Інсталяція та налаштування пакета Office на пристрої Android. URL: <https://goo.su/LyzAJDE> (дата звернення: 26.02.2025)

10. Калиниченко І.О., Шапова А.Ю. Оцінка фізичного розвитку дітей 10–17 років з різним рівнем рухової активності. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV Міжнародної науково-практичної конференції*, Одеса, С. 68–74.

11. Качан О., Пристанський В. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей та підлітків. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: вид-во Б. Маторіна, 2018. 260 с.

12. Кравченко Н., Алексеева Г., Горбатюк Л., Хоменко С. Організація виховної роботи закладу освіти під час карантину засобами інформаційно-комп'ютерних технологій. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Вип. 1. Бердянськ : БДПУ, 2022. С. 177–188. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2022-1-1-177-188>

13. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, Т. 1, С. 320–379.

14. Литвин О. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково-практичної конференції*, 2022. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, С. 43–50.

15. Лопаткін К.В. Механізми реалізації державної політики у сфері фізичного виховання та спорту. Магістерська кваліфікаційна робота. Дніпро, 88 с.

16. Мамедова І.С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання: дис. ... доктора філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка. Київ: НУФВСУ, 274 с.

17. Римар О., Алла С., Ханікянц О. Основні інтернет-ресурси дистанційного фізичного виховання. Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених, Чернівці: ЧНУ імені Ю. Федьковича, С. 111–113.

18. Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of scientific papers “SCIENTIA”*, Sofia, Republic of Bulgaria, С. 136–137.

19. Ostenda A., Kravchenko N., Istomina D., Aliksieieva G., Nestorenko T., Horbatiuk L. Роль засобів ІКТ в організації процесу інформування учнів під час карантину. *Zeszyty Naukowe WST*. 2022. № 15. С. 109–126. DOI: <https://doi.org/10.54264/0037>.

REFERENCES

1. Aliksieieva, H.M. et al. (2018). Dosvid vykorystannia zasobiv elektronnoho navchannia u inkluzyvnomu osvitnomu VNZ [Experience of using e-learning tools in an inclusive educational institution]. *Physical & Mathematical Education*, No. 4 (18), pp. 17–24. [in Ukrainian].
2. Aliksieieva, H.M. (2014). Formuvannia hotovnosti maibutnikh sotsialnykh pedahohiv do zastosuvannia kompiuter-

nykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti [Formation of future social pedagogues' readiness to use computer technologies in professional activities]. *Monograph*. Berdiansk, 260 p. [in Ukrainian].

3. Aliksieieva, H.M., Kravchenko, N.V., Antonenko, O.V. & Horbatiuk, L.V. (2017). Vykorystannia ihrovykh tekhnolohii v protsesi profesiinoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh zakladiv vyshchoi osvity yevrointehratsii [Using game technologies in the process of professional training of students of pedagogical institutions of higher education towards European integration]. *Scientific Bulletin of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky. Series: Pedagogy*. Issue 6 (119). Odesa, pp. 7–14. [in Ukrainian].

4. Bashtovenko, O. & Staneva, S. (2021). Problemy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladakh osvity [Problems of organizing distance learning in physical education in educational institutions]. *Scientific Bulletin of the Izmil State University*, No. 53, pp. 9–22. Available at: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/452> (Accessed 26 Feb. 2025).

5. Bodnar, I.R., Huk, H.I., Rykhal, V.I. & Pasternikov, V.V. Rukhova aktivnist ditei serednoho shkilnoho viku [Motor activity of middle school children]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after Mykhaylo Drachmanov*, Vol. 11 (157), pp. 35–40. [in Ukrainian].

6. Vaskan, I.H. (2017). Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoi aktivnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [State and prospects for improving specially organized motor activity of students in general education institutions]. *Young scientist*, No. 3.1(43.1), pp. 54–57. [in Ukrainian].

7. Vovk, A.I. (2024). Systema fizychnoho vykhovannia yak chynnyk harmoniinoho rozvytku osobystosti uchniv serednoho shkilnoho viku [The system of physical education as a factor in the harmonious development of the personality of middle school students]. *Master's qualification work in specialty 017 "Physical Culture and Sports"*. Poltava: National University named after Yurii Kondratiuk, 94 p. [in Ukrainian].

8. Installation ta nastroiuvannia paketa Office na prystroi Android [Installation and configuration of the Office package on Android devices]. Available at: <https://goo.su/LyzAJDE> (Accessed 26 Feb. 2025). [in Ukrainian].

9. Installation ta nalashuvannia Office na iPhone abo iPad [Installation and configuration of office on iPhone or iPad]. Available at: <https://goo.su/b2YXCM> (Accessed 26 Feb. 2025). [in Ukrainian].

10. Kalynychenko, I.O. & Shchapova, A.Yu. Otsinka fizychnoho rozvytku ditei 10–17 rokiv z riznym rivnem rukhovoi aktivnosti [Assessment of physical development of children aged 10–17 with different levels of motor activity]. *Adaptation capabilities of children and youth: collection of scientific papers of the XIV International scientific and practical conference*, Odesa, pp. 68–74. [in Ukrainian].

11. Kachan, O. & Prystanskyi, V. (2018). Informatsiino-komunikatsiini ta rukhlyvo-piznavalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei ta pidlitkiv [Information-communication and motor-cognitive technologies in physical education

of children and adolescents]. *Teaching and methodical manual*, Sloviansk, 260 p. [in Ukrainian].

12. Kravchenko, N., Aliksieieva, H., Horbatiuk, L. & Khomenko, S. (2022). Orhanizatsiia vykhovnoi roboty zakladu osvity pid chas karantynu zasobamy informatsiino-kompiuternykh tekhnolohii [Organization of educational work of educational institutions during quarantine using information-computer technologies]. *Scientific papers of Berdyansk State Pedagogical University Series: Pedagogical sciences*, Issue 1, pp. 177–188. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2022-1-1-177-188> [in Ukrainian].

13. Krutsevykh, T.Yu. & Petrovskiy, V.V. (2022). Upravlinnia protsesom fizychnoho vykhovannia [Management of the physical education process]. *Theory and methodology of physical education: textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports*. Kyiv, Vol. 1, pp. 320–379. [in Ukrainian].

14. Lytvyn, O. (2022). Osoblyvosti dystantsiinoho navchannia fizychnoi kultury v shkoli v umovakh voiennoho stanu [Features of distance learning of physical education in school under martial law]. *Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti: zbirka tez dopovidei II naukovo-praktychnoi konferentsii* – Physical culture and sports. Challenges of modernity: collection of abstracts of the II scientific and practical conference. Kharkiv, pp. 43–50. [in Ukrainian].

15. Lopatkin, K.V. (2024). Mekhanizmy realizatsii derzhavnoi polityky u sferi fizychnoho vykhovannia ta sportu [Mechanisms of implementation of state policy in the field of physical education and sports]. *Master's qualification work*. Dnipro, 88 p. [in Ukrainian].

16. Mamedova, I.S. (2023). Formuvannia motyvatsii uchniv serednikh klasiv do riznykh vydiv rukhovoi aktivnosti v systemi fizychnoho vykhovannia [Formation of middle school students' motivation for different types of motor activity in the physical education system]. *Doctor's thesis*. Kyiv, 274 p. [in Ukrainian].

17. Rymar, O., Alla, S. & Khanikiants, O. (2022). Osnovni internet-resursy dystantsiinoho fizychnoho vykhovannia [Main internet resources for distance physical education]. *International scientific-sports congress of students and young scientists*. Chernivtsi, pp. 111–113. [in Ukrainian].

18. Fischer, Yu. & Solovey, A. (2023). Fizychnyi ta psykhologichnyi stan uchniv serednoho ta starshoho shkilnoho viku, yaki navchaiutsia v umovakh viiny [Physical and psychological state of middle and high school students studying in war conditions]. *Collection of scientific papers "SCIENTIA"*, Sofia, Republic of Bulgaria, pp. 136–137. [in Ukrainian].

19. Ostenda, A., Kravchenko, N., Istomina, D., Aliksieieva, G., Nestorenko, T. & Horbatiuk, L. (2022). Rol zasobiv IKT v orhanizatsii protsesu informuvannia uchniv pid chas karantynu [The role of ICT tools in organizing the process of informing students during quarantine]. *Zeszyty Naukowe WST*, No. 15, pp. 109–126. DOI: <https://doi.org/10.54264/0037>. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 26.02.2025

