9.Escorpizo, R., Finger, M.E., Glässel, A., Gradinger, F., Lückenkemper, M., Cieza, A., Stucki, G. (2010). Creating an interface between the International Classification of Functioning, Disability and Health and physical therapist practice. *Physical Therapy*. Vol. 90(7). Pp. 1053–1063. DOI: https://doi.org/10.2522/ptj.20090326

10. Hernández-Lázaro, M., et al. (2023). Validation of the International Classification of Functioning, Disability and Health Core Set for osteoarthritis in primary care settings. *Disability and Rehabilitation*. Vol. 45(15). Pp. 2458–2468DOI: https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2096128

11. Soh, S.-E., Barker, A.L., Morello, R.T., Ackerman, I.N., et al. (2020). Applying the International Classification of Functioning, Disability and Health framework to determine the predictors of falls and fractures in people with osteoarthritis. *BMC Musculoskeletal Disorders*. Vol. 21. Article 138. DOI: https://doi.org/10.1186/s12891-020-3160-5.

Стаття надійшла до редакції / Received 03.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).10

Гавришко С. Г.,
кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Мукачівський державний університет,
доцент кафедри географії та суспільних дисциплін
https://orcid.org/0000-0001-6991-7093
Мороз Ф. В.,
старший викладач кафедри географії та суспільних дисциплін
Мукачівський державний університет
https://orcid.org/0009-0007-7320-6965
Будкевич Г. Б.,
доцент,
старший викладач кафедри географії та суспільних дисциплін
Мукачівський державний університет
https://orcid.org/0009-0002-9776-4973
Ковальчук А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
https://orcid.org/000-0002-4150-9837

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРАДИЦІЙНИХ І СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

У статті здійснено порівняльний аналіз традиційних та інноваційних підходів до фізичного виховання в сучасних закладах освіти. Розглянуто специфіку традиційних методик, заснованих на репродуктивному навчанні, та сучасних технологій, що використовуються на особистісно-орієнтованому підході та цифровізації. Особливу увагу у статті приділено питанню фізичної активності під час дистанційного навчання.

Мета та завдання: теоретично обґрунтувати та порівняти класичні та сучасні методи фізичного виховання, визначити можливості їх інтеграції в сучасний освітній процес. Завданням роботи було з'ясувати ключові групи традиційних методів навчання; виокремити особливості сучасних підходів (квести, флешмоби, дистанційне навчання).

Методи дослідження: Методологічною основою розвідки стали загальнонаукові та спеціальні методи наукового вивчення. Зокрема, використано теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури і джерел інформації мережі «Інтернет»; за допомогою порівняльного методу зроблено висновки щодо використання традиційних та сучасних методів навчання; метод системного підходу застосовувався для комплексного вивчення об'єкта дослідження.

Результати дослідження: з'ясовано: поєднання традиційних з інноваційними методами дозволяє легко мотивувати дітей до занять фізичною культурою. Доведено, що в умовах дистанційного навчання цифрові технології є ключовим інструментом, що допомагає дітям здобувати знання та підтримувати рухову активність.

***Ключові слова**: фізичне виховання, методи навчання, традиційні, інноваційні, впровадження інноваційних технологій, мотивація, дистанційне навчання.*

Havryshko Serhii, Moroz Fedir, Budkevych Gennady, Kovalchuk Andrii. Comparative analysis of traditional and modern methods of physical education in educational institutions.

Abstract: The article provides a comparative analysis of traditional and innovative approaches to physical education in modern educational institutions. It considers the specifics of traditional methods based on reproductive learning and modern technologies used in a person-oriented approach and digitalization. The article pays special attention to the issue of physical activity during distance learning.

Purpose and objectives: to theoretically substantiate and compare classical and modern methods of physical education, to determine the possibilities of their integration into the modern educational process. The task of the work was to

identify the key groups of traditional teaching methods; to highlight the features of modern approaches (quests, flash mobs, distance learning).

Research methods: The methodological basis of the research was general scientific and special methods of scientific study. In particular, theoretical analysis and generalization of materials from scientific and methodological literature and Internet sources were used; conclusions about the use of traditional and modern teaching methods were made using a comparative method; a systematic approach was used for a comprehensive study of the research object.

Research results: it has been found that combining traditional "fundamentals" with innovative methods makes it easy to motivate children to engage in physical education. It has been proven that in the context of distance learning, digital technologies are a key tool that helps children acquire knowledge and maintain physical activity.

Keywords: *physical education, teaching methods, traditional, innovative methods, implementation of innovative technologies, motivation, distance learning.*

Вступ. Фізичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу у закладах освіти, спрямованою на гармонійний розвиток та формування здорового способу життя. Упровадження інноваційних освітніх технологій і цифровізація освіти ставлять під сумнів традиційні підходи і відкривають нові можливості для педагогічної діяльності. Саме тому порівняльний аналіз традиційних і сучасних методів фізичного виховання є актуальним напрямом наукових досліджень, адже сучасний заклад освіти потребує гнучких стратегій, особливо в контексті дистанційного навчання в Україні. Пошук балансу між традиційними та інтерактивними формами активності дозволить зберегти здоров'я нації в нинішніх умовах.

Питанню дослідження традиційних та сучасних методів навчання фізичного виховання присвячено чимало праць, але й на сьогодні ця тема є досить актуальною. Слід звернути увагу на ґрунтовне трактування основних теорій методики фізичного виховання, які подано у І томі Круцевич Т.Ю [6].

Упровадження інноваційних підходів та засобів у систему фізичного виховання є одним із ключових факторів підвищення його ефективності. Дослідження Юденко О.В. [15], Максимчук Б.А. [8] доводять, що новітні методики не лише оптимізують тренувальний процес, а й сприяють мотивації щодо занять у здобувачів освіти.

Зокрема, Гребінка Г. підкреслює, що «традиційні методи фізичного виховання, орієнтовані переважно на розвиток окремих фізичних якостей через спеціалізовані вправи, не завжди забезпечують формування інтегрованих рухових навичок, необхідних для ефективного функціонування в повсякденному житті. Водночас, зростаючий інтерес до здорового способу життя серед молоді вимагає пошуку нових, більш привабливих та ефективних форм організації фізичної активності» [3, с.51].

Шутько В.В. [14] розглядає традиційні методи навчання: «метод слова (розповідь, пояснення, бесіди, оцінка, команда, підрахунок); практичні методи (по частинах, у цілому, ігровий, змагальний); методи наочності (прямі і непрямі). Найпоширеніший метод навчання є показ вправи учителем або здобувачем освіти. Демонстрація має бути такою, аби дитина побачила цілісну вправу» [14, с.103].

Цікавими та актуальними є праці Баштовенка О. [1], Жабчика В, [4], у яких автори звертають увагу на організацію дистанційного навчання занять з фізичної культури, пропонують активно застосовувати інноваційні технології у роботі.

Москаленко Н. [13] зазначає, що сучасні методи викладання фізичної культури доцільно та ефективно застосовувати в межах інтегрованого навчання. Цей підхід ґрунтується на комплексному сприйнятті освіти, де світ розглядається як цілісна картина, а не набір ізольованих дисциплін.

Романенко В.В. [10] у статті аналізує поняття «мультимедіа» як інтерактивну систему, яка поєднує різні типи інформації – текст, графіку, звук, анімацію та відео – і дозволяє створити новий, більш продуктивний формат навчання.

Одним із найбільш перспективних методів стимулювання та мотивації здобувачів освіти до рухової активності є навчальний квест. Участь дітей у квестах значно розширює діапазон знань через розвиток творчої активності, яка включає в себе і пізнання, і спілкування, і гру, і посильну працю, і спонукає до активної участі у фізкультурній діяльності, пошук самостійних шляхів вирішення проблем [9].

Попрошаєв, О. В. [12] підкреслює, що дистанційне навчання допомагає дитині здобувати знання через інтернет, отримувати доступ до необхідної інформації та нових знань без обмежень, чого не дає традиційні методи навчання.

Виклад основного матеріалу. Поняття «метод» можна пояснити як «система цілеспрямованих дій, що ведуть до досягнення результату, відповідно до наміченої мети» [3, с.104]. У теорії фізичного виховання під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи, які забезпечують досягнення поставленої мети. У діяльності вчителя фізичного виховання, педагога-організатора, окрім поняття «метод», використовується і термін «методичний прийом». Тож «методика використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях:

- у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання тощо);

- у широкому – як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять» [3, с.105].

Традиційні методи фізичного виховання в закладах освіти формувалися на основі класичних педагогічних підходів, що панували у ХХ столітті.

Кожен метод реалізується через конкретні види навчальної та виховної діяльності, а освітня діяльність складається із сукупності єдиних простих методичних прийомів та засобів [7; 11].

Круцевич Т.Ю. класифікує методи навчання, виховання та розвитку на 3 великі групи:

1. Методи, спрямовані на здобуття знань. Це усна передача (розповідь, бесіда, пояснення, опис та інші форми мовної дії). Для створення загальної картини майбутніх рухових дій застосовується метод самопроговорювання, словесного саморегулювання: самонаказ, самопереконання, самонавіювання.

2. Методи, спрямовані на оволодіння вміннями і навичками:

а) методи розчленованої вправи;

б) методи цілісної вправи.

3. Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей: рівномірний метод; перемінний метод; повторний метод; інтервальний метод; ігровий метод; змагальний метод; коловий метод. Такі методи, як правило, вчитель чергує у певній послідовності протягом одного або декілька суміжних занять [6].

Іващенко В.П. класифікує «методи фізичного виховання:

1) методи організації навчально-виховної роботи: фронтальний метод; груповий метод; індивідуальний метод; стаційний метод;

2) методи виховання: методи переконання; методи стимулювання поведінки та діяльності;

3) методи навчання і розвитку фізичних якостей:

а) методи слова (пояснення, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, супровідні пояснення, словесні звіти, самозвіти, самопроговорення, самонавіювання);

б) методи наочного сприйняття: практичні методи або методи вправляння чи фізичні вправи: методи навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;

4) методи контролю і самоконтролю: методи усного контролю і самоконтролю:

а) за способами організації: індивідуального опитування; фронтального опитування; програмованого опитування; усного самоконтролю);

б) за методами письмового контролю і самоконтролю ;

в) за методами контролю, які ґрунтуються на рухових завданнях (методи, які ґрунтуються на рухових завданнях: прийому навчальних нормативів); заліків; тестування» [5, с.168].

До того ж основними характеристиками традиційних методів є:

- Фронтальна організація навчального процесу**,** коли здобувачі освіти виконують однакові завдання під прямим керівництвом викладача.
- Дисциплінарно-орієнтована структура занять, що передбачає розділення уроку на стандартні блоки: розминка, основна частина, загальнорозвиваючі вправи та підсумкова частина.
- Переважання репродуктивних методів, коли учні повторюють показані зразки рухової діяльності.
- Зосередження на оцінюванні фізичної форми часто через стандартизовані тести та нормативи.

Така модель впродовж тривалого часу вважалася ефективною і забезпечувала певну стабільність підготовки здобувачів освіти до фізичної діяльності. Водночас вона мала низку обмежень, зокрема низький рівень мотивації здобувачів освіти**,** що не завжди сприяв формуванню звички до активного способу життя.

Сучасні методи фізичного виховання розвиваються під впливом педагогічної модернізації, цифровізації та інтеграції міждисциплінарних стратегій. У теоретичних дослідженнях наголошується на наступних особливостях:

Особистісно-орієнтований підхід враховує індивідуальні можливості, інтереси та фізичні задатки кожного здобувача освіти.

Інноваційні форми занять включають елементи ігрової діяльності, проєктної роботи, інтерактивні технології та активні моделі навчання.

Використання ігрових видів сприяє розвитку не лише фізичних, але й соціальних компетенцій (командна взаємодія, стратегічне мислення).

Інтеграція цифрових технологій мотивує здобувачів до регулярної фізичної діяльності.

Такий підхід сприяє формуванню не лише фізичних, а й мотиваційно-психологічних компонентів здорового способу життя:

Серед сучасних методів навчання, наприклад, інтеграція спортивних ігор як основної форми фізичного виховання дозволяє поєднувати розвиток фізичних здібностей із емоційно-соціальними компетенціями, покращуючи якість знань здобувачів освіти [4].

Квест як форма організації навчання вимагає від здобувачів освіти не лише активного виконання фізичних вправ, а й пошуку нестандартних рішень, прояву кмітливості, творчості та високого рівня командної участі. Міжетапні змагання у форматі гри дозволяють дітям сприймати завдання як частину захопливого сюжету, де фізичні зусилля органічно поєднуються з розумовими вправами.

Не менш дієвим інструментом залучення молоді до спорту стає флешмоб, «ідея якого зародилася під впливом соціологічних теорій Говарда Рейнгольда про самоорганізовані «розумні натовпи». Флешмоб своєрідна соціальна акція, яка діє потужним методом, допомагаючи дитині долати психологічні бар'єри та рутини, відчувати себе в єдності з іншими. Завдяки використанню сучасних засобів комунікації, а також хореографії, акробатиці, танцювальним рухам, здобувачі освіти стають активними учасниками дійства. Головною перевагою флешмобу є здатність об'єднувати велику кількість людей навколо спільної справи, викликаючи позитивні емоції та стійкий інтерес до систематичної рухової діяльності» [9, с.118].

Варто звернути увагу на сучасне дистанційне навчання, яке є оперативним, мобільним, інтерактивним, адже дозволяє здобувати освіту усім учасникам освітнього процесу. «Застосування дистанційних форм навчання, сучасних інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє підвищувати ефективності освітнього процесу, отримати доступ до інформації, отримувати і зберігати інформацію, забезпечувати відновлення джерел інформаційної бази» [12, с.71].

Порівняльний аналіз традиційних та сучасних методів навчання.

1. Принципи організації освітнього процесу. Традиційні методи характеризуються строгим розподілом ролей і низькою участю здобувачів у самостійному прийнятті рішень, що обмежує розвиток саморегуляції. Сучасні підходи, навпаки, орієнтовані на активну участь, самостійність і співпрацю між учасниками. Вони включають елементи проєктної діяльності та інтерактивні стратегії, що підсилюють мотивацію учнів.

2. Мотивація та сформованість фізичної культури. Традиційні моделі є не завжди ефективними в контексті сучасних потреб здобувачів освіти, адже вони рідко враховують інтереси сучасної молоді. Натомість сучасні підходи, що інтегрують ігрові форми та технології, сприяють підвищенню мотивації і більш глибокому розумінню цінностей здорового способу життя.

3. Результативність процесу. Упровадження інноваційних методів підвищує фізичну активність і мотивує здобувачів освіти, покращує фізичні показники та формує навички самостійної підтримки та контролю фізичного стану. Та все ж традиційні методи залишаються актуальними як базовий фундамент, особливо тоді, коли формуємо техніко-тактичні навички на заняттях фізичної культури.

4. Практичне впровадження. Застосування сучасних підходів демонструє необхідність організації занять таким чином, щоб забезпечувати:

- індивідуалізацію фізичного навантаження,
- застосування ігрових та змагальних форм діяльності.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця методів

Критерій	Традиційні методи	Сучасні методи
Роль учня	Пасивний виконавець	Активний учасник. Суб'єкт
Мотивація	Зовнішня (оцінка, норматив)	Внутрішня (цікавість, гра, результат)
Технології	Мінімальні (інвентар)	Цифрові гаджети, платформи, відео
Форми роботи	Групова, контрольно-регламентована	Індивідуальна, проєктна, гнучка

Висновки: Порівняльний аналіз показує, що традиційні та сучасні методи фізичного виховання мають як спільні педагогічні засади, так і суттєві відмінності. Отже, традиційні методи залишаються важливим фундаментом освітнього процесу, а сучасні підходи забезпечують більш гнучку, мотиваційну та адаптивну систему фізичного виховання. Ефективне поєднання цих методів сприяє підвищенню фізичної активності здобувачів освіти, формуванню здорового способу життя та набуттю компетентностей, актуальних нині.

Література

1.Баштовенко О. А., Станєва С. В. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. № 53. С. 9–22. DOI: https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(53)-1

2.Білик В. Г., Книш С.І., Омельчук О.В. Використання сучасних технологій у процесі формування цифрової компетентності майбутніх фахівців з фізичної рекреації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. Серія 15, № 3К (162). С. 62–66. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).11

3.Гребінка Г. Я. Науково-методичні основи застосування функціональних тренувань у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025. Серія 15, № 12(199). С. 50–53. DOI: : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).10

4.Жабчик В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. № 5. С. 63–67. DOI: https://doi.org/10.31135/2415-3060.2021.5.63-67

5.Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. у 2 ч. Черкаси : ЦНТЕІ, 2015. Т. 1. 420с.

6.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Київ: Олімп. літ., 2012. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391с.

7.Максимчук Б. А. Професійно-педагогічна діяльність із фізичного виховання вчителя початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування* / ред. В. В. Костюкевич. Вінниця, 2005. С.15–17.

8.Максимчук Б. А. Дидактична модель підготовки майбутніх учителів початкової школи до організації спортивно-масової роботи. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців*. 2006. № 10. С. 383–387.

9.Сучасні аспекти викладання фізичної культури / Н. В. Москаленко та ін. *Sport Science Speetrum*. 2024. Придніпр. держ. акад. фіз. культури і спорту, № 1. С. 90–96. DOI: https://doi.org/10.31392/SSS-2024.1.90-96

10. Москаленко Н. В., Торбанюк Г. В. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Науково-практичний журнал. Спортивний вісник Придніпров'я,*. 2019. № 2. С. 115–121.

11. Неділько А. С., Слівінський О. Я. Методи фізичного виховання у вищих навчальних військових закладах. *Грааль науки*. 2023. № 24. С. 761–765. DOI: : https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.138

12. Попрошаєв О. В. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 70–75. DOI: https://doi.org/10.31135/2415-3060.2020.4.70-75

13. Мультимедійні технології у викладанні фізичної культури/ В. В. Романенко та ін. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 25. С. 1–17.

14. Шутько В. В. Основи методики фізичного виховання. Кривий Ріг : Криворіз. держ. пед. ун-т, 2019. 144 с.

15. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

References

1.Bashtovenko, O. A., Stanieva, S. V.(2021) Problemy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladakh osvity.[Problems of organizing distance learning in physical education in educational institutions.] Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu: zbirnyk naukovykh prats. Seriia «Pedahohichni nauky». No. 53. P. 9–22. DOI: https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(53)-1 [in Ukrainian].

2.Bilyk, V. H., Knysh, S. I., Omelchuk, O.V.(2023) Vykorystannia suchasnykh tekhnolohii u protsesi formuvannia tsyfrovoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi rekreatsii.[The use of modern technologies in the process of forming digital competence of future physical recreation specialists.] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2023. Seriia 15, № 3K (162). S. 62–66. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).11 [in Ukrainian].

3.Hrebinka, H. Naukovo-metodychni osnovy zastosuvannia funktsionalnykh trenuvan u fizychnomu vykhovanni studentiv[Scientific and methodological foundations of the application of functional training in the physical education of students]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2025. Seriia 15, № 12(199). S. 50–53. : DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).10 [in Ukrainian].

4.Zhabchyk, V. Innovatsiini tekhnolohii ta tekhnolohii dystantsiinoho navchannia na urokakh fizychnoi kultury [Innovative technologies and distance learning technologies in physical education lessons.]. Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu. 2021. № 5. S. 63–67 DOI: https://doi.org/10.31135/2415-3060.2021.5.63-67 [in Ukrainian].

5.Ivashchenko, V. P., Bezkopylnyi, O. P. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]: pidruch. u 2 ch. Cherkasy : TsNTEI, 2015. T. 1. 420 s. [in Ukrainian].

6.Krutsevych, T. Yu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v 2-kh tomakh [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimp. lit., 2012. T.1: Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. 391s. [in Ukrainian].

7.Maksymchuk, B. A.(2005) Profesiino-pedahohichna diialnist iz fizychnoho vykhovannia vchytelia pochatkovoi shkoly[Professional and pedagogical activity in physical education of a primary school teacher]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia / red. V. V. Kostiukevych. Vinnytsia, 2005. S.15–17. [in Ukrainian].

8.Maksymchuk B. A. Dydaktychna model pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoi shkoly do orhanizatsii sportyvno-masovoi roboty.[Didactic model of training future elementary school teachers for organizing sports and mass work.] Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv. 2006. № 10. S. 383–387. . [in Ukrainian].

9.Suchasni aspekty vykladannia fizychnoi kultury / N. V. Moskalenko ta in. Sport Science Speetrum. 2024. Prydnipr. derzh. akad. fiz. kultury i sportu, № 1. S. 90–96. [in Ukrainian].

10. Moskalenko N. V., Torbaniuk H. V. Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoi diialnosti.[Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in physical activity.] Naukovo-praktychnyi zhurnal. Sportyvnyi visnyk i>. 2019. № 2. S. 115–121. [in Ukrainian].

11. Nedilko A. S., Slivinskyi O. Ya. Metody fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh viiskovykh zakladakh[Methods of physical education in higher military educational institutions]. Hraal nauky. 2023. № 24. S. 761–765. DOI: : https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.138 [in Ukrainian].

12. Poproshaiev O. V. Osoblyvosti orhanizatsii protsesu dystantsiinoho navchannia z fizychnoho vykhovannia [Features of organizing the process of distance learning in physical education.] Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu. 2020. № 4. S. 70–75. DOI: https://doi.org/10.31135/2415-3060.2020.4.70-75 [in Ukrainian].

13. Multymediini tekhnolohii u vykladanni fizychnoi kultury / V. V. Romanenko ta in. Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky. 2025. № 25. S. 1–17. [in Ukrainian].

14. Shutko,V. V. (2019) nOsnovy metodyky fizychnoho vykhovannia. Kryvyi Rih : Kryvoriz. derzh. ped. un-t, 2019. 144 s. [in Ukrainian].

15. Yudenko, O. V.(2024) Innovative technologies of physical education and sports: teaching aids[Innovative technologies in physical education and sports]. Kyiv: National University of Defense of Ukraine. 360 s. [in Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 03.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026