



УДК 37.037.1:371.3+37.018.43-053.5

Педагогічні умови впровадження ігрових технологій у дистанційні уроки фізичної культури учнів 1-4 класів

Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В., Грищенко Л. К., Журавльова І. М.

Комунальний заклад «Харківська Гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація

Мета. Проаналізувати педагогічні умови адаптації традиційних та мультимедійних рухливих ігор до уроків фізичної культури в умовах обмеженого домашнього середовища.

Матеріал і методи. Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань у роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів наукового дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили з'ясувати стан розв'язання проблеми впровадження ігрових технологій в умовах дистанційного навчання. У процесі роботи було опрацьовано роботи вітчизняних та закордонних науковців, присвячені впливу гіподинамії на організм молодших школярів, особливостям психофізіологічного стану учнів 1-4 класів, а також сучасним тенденціям цифровізації освіти. Методи системного аналізу та порівняння було застосовано для вивчення ефективності традиційних рухливих ігор та інноваційних мультимедійних засобів, зокрема екзергеймінгу, в контексті їх адаптації до обмеженого домашнього простору. Емпіричний складник дослідження ґрунтувався на вивченні та узагальненні педагогічного досвіду використання цифрових платформ (YouTube, Wordwall) та мобільних додатків із технологіями відстеження рухів (Active Arcade, Plaicise, Just Dance Now). Шляхом педагогічного спостереження та аналізу існуючих методик було виокремлено найбільш ефективні ігрові моделі, що забезпечують поєднання рухової активності з когнітивним розвитком і міжпредметною інтеграцією.

Результати. У статті на основі комплексного аналізу праць провідних дослідників обґрунтовано роль ігрової діяльності як фундаментального інструменту фізичного виховання молодших школярів, що сприяє гармонізації їхнього психофізіологічного стану та інтенсифікації рухової активності. Визначено, що в умовах дистанційного навчання та зростаючої гіподинамії особливої актуальності набуває гейміфікація освітнього процесу через впровадження екзергеймінгу (активних відеоігор), іммерсійних технологій (VR/AR) та інтерактивних платформ (Wordwall, LearningApps, Active Arcade), які дозволяють конвертувати екранний час у продуктивну фізичну діяльність. Результати дослідження засвідчують, що систематична інтеграція ігрових методик не лише сприяє вдосконаленню локомоторних навичок і морфофункціональних показників організму), а й мінімізує деструктивну поведінку, підвищуючи внутрішню мотивацію та когнітивну працездатність учнів. Окрему увагу приділено необхідності адаптації рухливих ігор до обмеженого домашнього простору та важливості залучення батьків до супроводу асинхронних занять для забезпечення безпеки й ефективності педагогічного впливу в цифровому освітньому середовищі.

Висновки. На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що ігрова діяльність та гейміфікація є

Abstract

Pedagogical conditions for implementing game technologies in distance physical education lessons for students in grades 1-4

L. Shesteroва, D. Pyatnytska, L. Grishchenko, I. Zhuravlyova

Purpose. To analyze the pedagogical conditions for adapting traditional and multimedia outdoor games to physical education lessons in a limited home environment.

Material and Methods. Theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature allowed us to clarify the status of solving the problem of implementing gaming technologies in distance learning. In the process of work, the works of domestic and foreign scientists were studied, dedicated to the impact of physical inactivity on the body of younger schoolchildren, the peculiarities of the psychophysiological state of students in grades 1-4, as well as modern trends in the digitalization of education. Methods of system analysis and comparison were applied to study the effectiveness of traditional outdoor games and innovative multimedia tools, in particular exergaming, in the context of their adaptation to limited home space. The empirical component of the study was based on the study and generalization of pedagogical experience in using digital platforms (YouTube, Wordwall) and mobile applications with movement tracking technologies (Active Arcade, Plaicise, Just Dance Now). Through pedagogical observation and analysis of existing methods, the most effective game models were identified that provide a combination of motor activity with cognitive development and interdisciplinary integration.

Results. Based on a comprehensive analysis of leading researchers' works, the article substantiates the role of play-based activities as a fundamental tool for the physical education of primary school children, promoting the harmonization of their psychophysiological state and the intensification of physical activity. It is determined that in the context of distance learning and increasing physical inactivity (hypodynamia), the gamification of the educational process gains particular relevance through the implementation of exergaming (active video games), immersive technologies (VR/AR), and interactive platforms (Wordwall, LearningApps, Active Arcade), which allow for the conversion of screen time into productive physical activity. Research findings demonstrate that the systematic integration of gaming techniques not only facilitates the improvement of locomotor skills and morphofunctional indicators of the body but also minimizes destructive behavior while enhancing students' intrinsic motivation and cognitive performance. Special attention is paid to the necessity of adapting active games to limited home spaces and the importance of parental involvement in supervising asynchronous sessions to ensure safety and the overall effectiveness of pedagogical influence within a digital educational environment.

Conclusions. Based on the analysis of scientific sources, it can be





фундаментальними інструментами сучасного фізичного виховання, які дозволяють ефективно адаптувати навчальний процес до психофізіологічних особливостей учнів у цифровому середовищі. Системна інтеграція рухливих ігор, імерсійних технологій (VR/AR) та екзергеймінгу (активних відеоігор) забезпечує комплексний вплив на особистість: від зміцнення соматичного здоров'я та розвитку моторних навичок до стимуляції когнітивних процесів і подолання гіподинамії в умовах дистанційного навчання. Використання інтерактивних платформ (Wordwall, LearningApps) та ігрових методик дозволяє трансформувати рутинні вправи у високотехнологічну освітню діяльність, що суттєво підвищує внутрішню мотивацію школярів, мінімізує деструктивну поведінку та забезпечує цілісний підхід до оздоровлення й гармонійного розвитку дитини.

Ключові слова: рухливі ігри; екзергеймінг; фізична культура; учні 1-4 класів.

Вступ

Протягом останніх років умови життєдіяльності українського суспільства зазнали радикальних трансформацій, зумовлених пандемією COVID-19 та наслідками повномасштабного воєнного вторгнення. Ці чинники внесли суттєві корективи не лише у побутову сферу, а й в освітній процес всіх категорій здобувачів освіти. Найбільш критично перехід до дистанційного формату навчання позначився на учнях початкової школи, оскільки психофізіологічні особливості дітей цього віку створюють значні бар'єри для тривалої роботи за комп'ютером. Проблема концентрації уваги на навчальному контенті загострюється через перебування дитини в домашньому середовищі, де наявна висока щільність різноманітних подразників, таких як іграшки, різні гаджети та інші засоби, що використовуються під час дозвілля. Додатковим ускладнюючим фактором є відсутність попереднього досвіду соціалізації у закладах дошкільної освіти в частини учнів, що зумовлює низький рівень сформованості самодисципліни та нерозуміння специфіки навчального регламенту. У зв'язку з цим перед педагогічною спільнотою постає актуальне завдання щодо розробки та впровадження ефективних засобів стимулювання пізнавального інтересу, спрямованих на стабілізацію та утримання доволі уваги молодших школярів упродовж усього дистанційного заняття.

Результати досліджень закордонних науковців (Vilchez et al., 2021; Pavlovic et al., 2021) свідчать, що перехід на дистанційний формат навчання супроводжується суттєвим обмеженням можливостей для фізичної активності учнів, що провокує зростання рівня стресу та виникнення розладів фізичного та психічного здоров'я. Особливу вразливість до негативних наслідків гіподинамії виявляють діти з сімей із низьким рівнем доходів, оскільки вони мають обмежений доступ до ресурсів, необхідних для підтримки належного рівня рухової активності. Фахівці наголошують, що фізичне навантаження в молодшому шкільному віці є критично важливим, адже саме в цей період закладається фундамент стійкої звички до систематичних занять спортом, яка безпосередньо корелює з позитивним психоемоційним станом дитини. З огляду на це, актуальним завданням сучасної освіти є розробка та впровадження адаптованих форматів дистанційного навчання із залучен-

concluded that gaming activity and gamification are fundamental tools of modern physical education, enabling the effective adaptation of the learning process to the psychophysiological characteristics of students in a digital environment. The systematic integration of active games, immersive technologies (VR/AR), and exergaming (active video games) provides a comprehensive impact on the individual: ranging from strengthening somatic health and developing motor skills to stimulating cognitive processes and overcoming physical inactivity during distance learning. The use of interactive platforms (Wordwall, LearningApps) and gaming methodologies allows for the transformation of routine exercises into high-tech educational activities, which significantly increases students' intrinsic motivation, minimizes disruptive behavior, and ensures a holistic approach to a child's health and harmonious development.

Keywords: Active games; exergaming; physical education; students of grades 1-4.

ням цифрових платформ і гаджетів, здатних інтегрувати рухову активність у навчальний процес.

Мета дослідження: проаналізувати педагогічні умови адаптації традиційних та мультимедійних рухливих ігор до уроків фізичної культури в умовах обмеженого домашнього середовища.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська Гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти».

Матеріал і методи

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань у роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів наукового дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-джерел дозволили з'ясувати стан розв'язання проблеми щодо впровадження ігрових технологій в умовах дистанційного навчання школярів молодших класів. У ході дослідження було опрацьовано роботи вітчизняних та закордонних науковців, присвячені впливу гіподинамії на організм молодших школярів, особливостям психофізіологічного розвитку учнів 1–4 класів, а також сучасним тенденціям цифровізації освіти. Методи системного аналізу та порівняння було застосовано для вивчення ефективності традиційних рухливих ігор та інноваційних мультимедійних засобів, зокрема екзергеймінгу, в контексті їх адаптації до обмеженого домашнього середовища. Емпіричний складник дослідження ґрунтувався на вивченні та узагальненні педагогічного досвіду використання цифрових платформ (YouTube, Wordwall) та мобільних додатків із технологіями відстеження рухів (Active Arcade, Plaicise, Just Dance Now). Шляхом педагогічного спостереження та аналізу існуючих методик було виокремлено найбільш ефективні ігрові моделі, що забезпечують поєднання рухової активності з когнітивним розвитком і міжпредметною інтеграцією.



Результати та їх обговорення

На думку дослідників Безверхня Г. В та співавторів (2014) у галузі педагогіки та фізіології, ігрова діяльність виступає фундаментальним інструментом фізичного виховання, що зумовлено психофізіологічними особливостями учнів молодшого шкільного віку. Через ігрову модель дитина ефективніше здійснює когнітивне освоєння навколишнього середовища та демонструє інтенсивну динаміку опанування нових рухових умінь і навичок. Високий рівень емоційної залученості під час гри сприяє формуванню стійкого пізнавального інтересу до рухової активності, що трансформується у свідому мотивацію до регулярних занять фізичною культурою. Рухлива гра, як провідний метод виховання, дозволяє не лише нівелювати монотонність навчального процесу, а й суттєво підвищити працездатність організму завдяки чергуванню навантажень та емоційної релаксації. Окрім розвитку базових фізичних якостей, таких як спритність, швидкість та координація, ігрова діяльність спричиняє комплексний оздоровчий вплив, сприяючи зміцненню функціональних систем організму та гармонізації стану нервової системи дитини. Таким чином, гра є незамінним засобом інтенсифікації процесу фізичного виховання, що забезпечує одночасне вирішення освітніх, виховних та лікувально-профілактичних завдань.

Хлус Н. (2024) обґрунтовує доцільність систематичної інтеграції рухливих ігор у повсякденну життєдіяльність школярів протягом усього навчального дня. На її переконання, ігрова діяльність сприяє не лише вдосконаленню базових локомоторних навичок, а й інтенсивному розвитку вольових якостей, зокрема самостійності, впевненості та наполегливості. Окрім цього, участь у рухливих іграх привчає дітей до суворого дотримання встановлених правил та забезпечує формування сприятливого емоційного мікроклімату. Автор наголошує на необхідності реалізації завдань фізичного виховання не лише в межах елективних занять, а й під час перерв, у позаурочний час на спортивних майданчиках та в системі загальної фізкультурно-оздоровчої роботи. Її емпіричні спостереження за результатами впровадження ігрових методик свідчать про суттєве зниження рівня психоемоційної втоми учнів. Зокрема, після активних перерв у школярів фіксується підвищення концентрації уваги та загальне зростання фізичної працездатності під час подальшої навчальної діяльності.

Дослідження Астахова А. та Єремія Я. (2021); Грищенко Л. К., Пятницької Д. В., Школи О. М. (2015); Дудіцької С. П., Медвідь А. М. та Царик А. П. (2020) засвідчують, що рухлива гра виступає невід'ємним компонентом складного соціокультурного феномену, який комплексно впливає на розвиток особистості. У контексті фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку ігрова діяльність постає ефективним інструментом інтенсифікації роботи серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, що сприяє загальному зміцненню здоров'я та підвищенню функціональних можливостей організму. Окрім фізіологічного аспекту, впровадження рухливих ігор у структуру уроків фізичної культури має вагоме психолого-педагогічне значення, оскільки сприяє становленню морально-вольової стійкості, розвитку навичок міжособи-

стісної комунікації та формуванню свідомої дисципліни учнів.

Рухлива гра постає універсальною формою фізичної активності, оскільки вона інтегрує широкий спектр природних локомоцій, зокрема ходьбу, біг, стрибки, повзання та лазіння. У контексті фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку ігрова діяльність виступає не лише як ефективний інструмент оздоровлення, а й як потужний чинник когнітивного розвитку. Завдяки варіативності ігрових ситуацій у дитини формуються складні механізми нейром'язової координації та вдосконалюються процеси управління рухами. Системне застосування рухливих ігор сприяє гармонійному поєднанню розвитку базових фізичних якостей із формуванням стійких психологічних характеристик особистості, що забезпечує цілісний підхід до виховання учнів (Шутько, 2014).

Рухливі ігри виступають дієвим інструментом когнітивного розвитку, оскільки специфіка ігрової діяльності вимагає від учасників оперативного аналізу ситуації, стратегічного мислення та миттєвої реакції на динамічні зміни в діях партнерів і суперників. Адаптивність ігрових правил дозволяє корегувати складність завдань відповідно до психофізіологічних особливостей гравців, що дає змогу здобувачам освіти самостійно регулювати інтенсивність фізичного навантаження з урахуванням індивідуального стану здоров'я. Актуальність впровадження ігрових методів зумовлена вираженою гіподинамією школярів під час навчального процесу, яка негативно впливає на функціональний стан життєво важливих систем організму. Систематичне залучення учнів до рухливих ігор не лише компенсує дефіцит фізичної активності та сприяє зміцненню соматичного здоров'я, а й позитивно корелює з емоційним станом і загальною працездатністю особистості. (Карасевич & Карасевич, 2019; Андрощук et al., 2000)

Рухливі ігри становлять специфічну форму ігрової діяльності, фундаментальною ознакою якої є домінування активних рухових дій у структурі їх змісту. Даний інструментарій виступає як базовий елемент загальної системи фізичного виховання підростаючого покоління, забезпечуючи всебічний розвиток організму дітей та молоді. Окрім загально зміцнювальної функції, рухливі ігри виконують роль підготовчого етапу, сприяючи формуванню необхідних навичок для подальшого опанування командних спортивних ігор та інших спеціалізованих видів рухової активності (Бичук et al., 2018).

Згідно з науковою позицією Шестерової Л., Пятницької Д., Синиці С., Синиці Т. (2024), дієвим інструментом нівелювання освітніх втрат у початковій школі є систематичне впровадження сенсорно орієнтованих завдань, спеціальних вправ та рухливих ігор у структуру уроків фізичної культури та малих форм активного дозвілля. Науковий пошук авторів зосереджений на ідентифікації засобів фізичного виховання, що чинять стимулюючий вплив на функціональний стан зорового аналізатора молодших школярів, створюючи передумови для підвищення ефективності засвоєння навчального контенту. У контексті дистанційного навчання дослідники наголошують на доцільності інтеграції рухливих ігор у різні частини уроку – як



складника основної програми або засобу активного відпочинку під час регламентованих пауз. Фахівцям із фізичної культури рекомендується впроваджувати зазначені засоби для покращення показників гостроти та поля зору учнів 1–4 класів. Водночас, актуальним є залучення ігрових технологій сенсорного спрямування вчителями початкових класів під час викладання дисциплін із високим когнітивним і зоровим навантаженням, зокрема математики, читання та письма. Такий міждисциплінарний підхід сприяє оптимізації сприйняття інформації та покращенню функціонального стану зорової сенсорної системи. У підсумку комплексна реалізація цих педагогічних умов дозволяє досягти позитивної динаміки в подоланні освітніх втрат не лише у фізичному вихованні, а й у всьому спектрі базових навчальних дисциплін початкової школи.

За твердженням Семютюк Г. (2023) у процесі дистанційного навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП) доцільно систематично впроваджувати рухливі ігри. Автор акцентує увагу на тому, що учні молодшого шкільного віку, а особливо діти з ООП, піддаються інтенсивному розумовому виснаженню, що призводить до стрімкого зниження їхньої працездатності. Тривале перебування перед монітором комп'ютера спричиняє значне статичне навантаження на хребет, провокуючи застійні явища в м'язах шиї, спини та нижніх кінцівок. Окрім негативного впливу на фізичний стан, виникає кумулятивна інтелектуальна втома, що вимагає від педагога постійного контролю стану учнів та своєчасного перемикавання їхньої уваги між різними видами діяльності. Таким чином, інтеграція рухливих ігор у структуру дистанційного заняття є ефективним інструментом профілактики як когнітивної перевтоми, так і м'язового напруження школярів.

Досліджуючи специфіку реалізації дистанційної форми навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, Череповська Г. та Литвиненко О. (2022) виокремлюють низку критичних проблем, що суттєво знижують ефективність освітнього процесу. До переліку основних деструктивних чинників автори відносять обмеженість житлового простору учнів, відсутність безпосереднього контролю педагога за дотриманням техніки безпеки, а також неможливість експлуатації шкільної матеріально-технічної бази. Окрім цього, дистанційний формат унеможливорює повноцінну реалізацію змагального методу та об'єктивне оцінювання динаміки розвитку фізичних якостей, що призводить до загального дефіциту рухової активності школярів протягом навчального дня. Особливу складність становить інтеграція ігрового методу в онлайн-заняття, зокрема використання рухливих ігор, які традиційно виконують терапевтичну функцію, забезпечують соціалізацію, комунікацію та задовольняють біологічну потребу організму в русі, сприяючи водночас засвоєнню нових вмінь і навичок.

Попри те, що впровадження ігрових технологій у цифрову освітню площину значно ускладнюється вищезазначеними факторами, ці обставини створюють передумови для наукового пошуку та специфічного відбору засобів фізичного виховання. Виникає нагальна потреба в адаптації рухливих ігор та вправ до обмежених домашніх умов,

що становить серйозний методичний виклик для сучасних педагогів. Таким чином, трансформація традиційних ігрових методик відповідно до нових реалій навчання стає необхідною умовою для забезпечення належного рівня фізичного розвитку та психоемоційного благополуччя учнів.

Впровадження елементів гейміфікації в освітній простір є дієвим механізмом адаптації навчального процесу до когнітивних особливостей сучасних школярів, чие світосприйняття значною мірою сформоване під впливом цифрових технологій та соціальних мереж. Використання ігрових методик виступає потужним інструментом інтенсифікації пізнавальної діяльності, що дозволяє нівелювати комунікаційний бар'єр між викладачем та учнями, звичними до інтерактивного формату взаємодії. На відміну від традиційного навчання, гейміфікація забезпечує стабільно високий рівень внутрішньої мотивації та емоційної залученості суб'єктів навчання, що сприяє переходу учнів від пасивного засвоєння інформації до свідомої та активної інтелектуальної праці. (Качан et al., 2021; Ferriz-Valero et al., 2020; Sotos-Martínez et al., 2023)

Інтеграція гейміфікованих стратегій в освітній процес набуває дедалі більшої актуальності завдяки здатності докорінно трансформувати поведінку здобувачів освіти. Застосування ігрових механік сприяє фокусуванню уваги учнів на виконанні конкретних навчальних завдань, що забезпечує високий рівень цілепокладання та продуктивності. Водночас спостерігається суттєве зниження проявів деструктивної поведінки. Таким чином, впровадження ігрових елементів виступає дієвим педагогічним втручанням, яке дозволяє оптимізувати навчальну дисципліну та є вагомим чинником підвищення загальної якості та результативності сучасної освіти (Soriano-Pascual et al., 2022).

Одним із перспективних інструментів гейміфікації навчального процесу є впровадження активних відеоігор, відомих як екзергеймінг. Ця категорія мультимедійних засобів передбачає обов'язкове залучення значних фізичних зусиль або виконання певних рухових циклів як ключової умови ігрового процесу. Наукові розвідки Williams W.M., Ayres C. G. (2020), колективу на чолі Simons M. (2014), Gao Z. із співавторами (2015) свідчать, що екзергеймінг виступає ефективним механізмом стимуляції фізичної активності, демонструючи вищу життєздатність та адаптивність порівняно з традиційними методиками фізичного виховання в цифровому освітньому середовищі. З огляду на тотальну цифровізацію навчальної та дозвілєвої діяльності сучасних дітей, такий підхід є найбільш релевантним, оскільки інтегрує необхідне фізичне навантаження у звичний для дитини контекст взаємодії з гаджетами.

Simons M. із співавторами (2015) проаналізували ефект заміни традиційних відеоігор зі статичним положенням тіла на активні ігрові додатки (Exergames), що потребують інтенсивної рухової діяльності. Результати експерименту свідчать про статистично значуще збільшення середньодобової тривалості фізичної активності дітей, а також супутнє покращення показників загального фізичного стану. Отримані дані підтверджують наукову обґрунтованість і доцільність інтеграції активних відеоігор у процес дистанційного навчання, а також їх застосуван-



ня як ефективного засобу самостійних занять у домашніх умовах під контролем батьків.

Результати наукових розвідок Деделюка Н. А. та його співавторів (2022) підтверджують критичну значущість залучення батьків до організації рухової активності дітей у домашніх умовах. Згідно з даними анкетування, переважна більшість батьків виявляє усвідомлену готовність до підтримки фізичного розвитку своїх дітей, проте на практиці реалізація цього прагнення часто має фрагментарний або епізодичний характер, а в окремих випадках – повністю відсутня. Особливої актуальності безпосередня участь та контроль з боку батьків набувають в умовах дистанційного навчання, зокрема під час асинхронного режиму. У такому форматі супровід дорослих стає визначальним чинником забезпечення безпеки, коректності техніки виконання рухів та загальної ефективності освітнього процесу.

Ефективність інтеграції активних відеоігор у повсякденну діяльність дітей із низьким рівнем фізичної активності підтверджується низкою сучасних досліджень (Сокпаз et al., 2019) Результати експериментальних спостережень свідчать, що перехід від статичного ігрового дозвілля до використання активних гейміфікованих платформ сприяє позитивній динаміці морфо-функціональних показників організму. Зокрема, після дванадцяти тижнів систематичних занять у дітей зафіксовано статистично значущу оптимізацію маси тіла та індексу маси тіла (ІМТ), а також суттєве скорочення часу сенсомоторної реакції. Крім фізіологічних змін, науковці акцентують увагу на високому рівні психоемоційного задоволення дітей від ігрового процесу, що безпосередньо корелює з їхньою мотивацією до рухової активності. Комплексний аналіз демонструє всебічний вплив активних відеоігор на фізичний, соціальний, когнітивний та особистісний розвиток підростаючого покоління. З огляду на це, зазначений інструментарій доцільно розглядати як ефективний засіб подолання гіподинамії, що може бути успішно впроваджений як у систему дистанційної освіти, так і в практику самостійних занять.

Єфременко А. М., Колоколов В. О., Позднякова М. М., Пятисоцька С. С. (2025) обґрунтовують доцільність інтеграції ігрових технологій, зокрема віртуальної (VR) та доповненої (AR) реальності, у систему фізичного виховання, акцентуючи на їхньому високому інтерактивному потенціалі та візуальній привабливості як чинниках стимулювання навчальної мотивації. Автори стверджують, що ігровий метод є результативним навіть у процесі опанування технічно складних спортивних ігор, оскільки використання VR-симуляцій сприяє як вдосконаленню специфічних спортивних навичок, так і загальному розвитку моторних якостей учнів. Окрім інтенсифікації практичної підготовки, такий формат навчання забезпечує ґрунтовне засвоєння теоретичного матеріалу, що дозволяє розглядати іммерсивні технології як дієвий інструмент модернізації традиційної фізичної культури. Ключовими перевагами зазначених інновацій є відсутність суворих вікових обмежень, сприяння формуванню базових рухових здібностей та суттєве зростання залученості здобувачів освіти до рухової активності. Водночас широке впровадження цих ме-

тодів у педагогічну практику наразі стримується низкою суттєвих обмежень, насамперед недостатньою економічною та технічною доступністю відповідного обладнання для загальної маси освітніх закладів.

Сучасна наукова спільнота розглядає активні відеоігри, як перспективний тренд, що має високий потенціал для імплементації у сфери фітнесу, педагогіки та охорони здоров'я. На думку Benzing V., Schmidt M. (2018) гейміфікація рухової активності виступає потужним стимулом для залучення молоді до регулярних фізичних навантажень, що зумовлює зростання популярності цього напрямку. Вагомим підтвердженням значущості даної технології є позиція Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), експерти якого визначили екстеймінг одним із провідних векторів розвитку фітнес-індустрії майбутнього, спрямованим на зміцнення соматичного здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Проте, попри доведену ефективність та інноваційність методу, процес його широкого впровадження гальмується певним бар'єром соціально-психологічного характеру. Зокрема, науковці фіксують виражене скептичне ставлення до використання ігрових технологій у навчально-виховному процесі з боку батьківського та педагогічного колективів, що створює необхідність додаткового просвітницького обґрунтування користі активного цифрового дозвілля.

Попри високу ефективність спеціалізованого апаратного забезпечення, такого як консолі Microsoft Xbox, системи Dance Dance Revolution або гарнітури віртуальної реальності, їхнє широке впровадження в освітній процес обмежене високою вартістю, що створює бар'єри для багатьох сімей. Як альтернатива дорожчій обладнанню, сучасний ринок пропонує доступні мобільні додатки на основі технологій відстеження рухів, які не потребують додаткових інвестицій. Зокрема, додаток Active Arcade пропонує безкоштовний набір міні-ігор, де взаємодія з віртуальними об'єктами відбувається через стрибки, присідання та біг на місці, а платформа Placise дозволяє керувати ігровим персонажем за допомогою виконання реальних фізичних вправ. Аналогічно функціонує мобільна версія Just Dance Now, у якій смартфон виконує роль датчика руху, а візуальний контент для зручності може бути трансльований на великий екран Smart TV або персонального комп'ютера.

Окремим перспективним напрямом є ігри з доповненою реальністю, орієнтовані на активність поза приміщенням. Наприклад, проєкти Pokemon GO та Walkr мотивують до подолання значних дистанцій пішки, трансформуючи кількість реальних кроків у ігрові ресурси або енергію для віртуальних подорожей.

В умовах сучасної шкільної освіти, що поєднує синхронний та асинхронний формати навчання, використання активних відеоігор є особливо актуальним під час асинхронних занять або самостійної роботи учнів. Заміна статичного перегляду теоретичного матеріалу або виконання письмових завдань рухливими цифровими вправами сприяє подоланню гіподинамії та підвищенню загальної залученості дитини. Водночас успішна імплементація таких технологій потребує активної участі батьків, оскільки на початковому етапі дитина може потребувати допомоги



з технічним налаштуванням обладнання, виводом зображення на екран та забезпеченням безпечного середовища для занять під наглядом дорослих.

Аналіз доступних медіаресурсів, зокрема контенту платформи YouTube, демонструє значний потенціал використання інтерактивних відеоматеріалів для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Дослідження показує, що традиційне виконання гімнастичних вправ на розвиток сили, швидкості чи координації під звичайний підрахунок майже не цікавить дітей даної вікової категорії. Натомість закордонні освітні канали пропонують ігрову трансформацію тренувального процесу, що стимулює зацікавленість через механіку вільного вибору. Наприклад, методика, за якої дитина асоціює себе з певним мультиплікаційним персонажем і виконує відповідний йому комплекс вправ, дозволяє реалізувати варіативний підхід до фізичного навантаження в ігровій формі.

Аналогічну ефективність мають гейміфіковані алгоритми, засновані на принципі випадкового результату, як у цифровій адаптації гри «камінь, ножиці, папір». У такому форматі характер наступної вправи та її інтенсивність залежать від результату раунду проти віртуального суперника, що вносить елемент змагальності та непередбачуваності в заняття. Особливої уваги заслуговує контент, стилізований під класичні комп'ютерні ігри з багаторівневою структурою проходження перешкод. Виконуючи біг на місці, стрибки через віртуальні лазерні промені або імітацію подолання бар'єрів слідом за екранним аватаром, дитина залучається до інтенсивної рухової діяльності, яка сприймається не як рутинне тренування, а як занурення в ігровий всесвіт. Таким чином, використання подібних візуальних інструментів дозволяє конвертувати екранний час у продуктивну фізичну активність, забезпечуючи високу емоційну віддачу та результативність занять.

Кривуца І. та Несен О. (2023) акцентують увагу на доцільності інтеграції популярного медіаконтенту із платформ YouTube та TikTok у процес організації рухливих ігор, що дозволяє забезпечити високий рівень візуалізації та естетичної привабливості занять для дітей молодшого шкільного віку. Водночас автори вказують на дефіцит конкурентних елементів у багатьох іграх, які пропонують на YouTube каналах, пропонуючи розв'язати цю проблему шляхом розробки авторських дидактичних ігор на базі цифрової платформи LearningApps. Функціональні можливості цього ресурсу дозволяють моделювати ігрові ситуації, у яких учні можуть змагатися між собою або з комп'ютерним алгоритмом, що виступає потужним інструментом зовнішньої мотивації. Впровадження змагальної складової через інтерактивні додатки сприяє значному підвищенню інтересу здобувачів освіти до фізичної культури та стимулює їхню пізнавальну й рухову активність.

Аналіз науково-методичних рекомендацій Олійник Л. М. (2021), щодо розробки цифрового навчального контенту, дозволяє виокремити онлайн-платформу Wordwall як ефективний інструментарій для створення інтерактивного освітнього середовища. Завдяки інтуїтивно зрозумілому інтерфейсу та широкому функціоналу, цей сервіс активно впроваджується вчителями фізичної культури та студента-

ми-практикантами для реалізації різноманітних дидактичних завдань.

Досвід практичного застосування платформи засвідчив її результативність у перевірці теоретичної підготовки учнів, зокрема щодо засвоєння основ здорового способу життя, правил спортивних ігор та специфічної термінології. Окрім контролю когнітивного компонента, мультимедійні можливості сервісу дозволяють організовувати безпосередню рухову активність. Прикладом такої інтеграції є використання ігрового шаблону «Колесо фортуни», який шляхом рандомізації вибору фізичних вправ вносить елемент гейміфікації у навчальний процес. Варіативність доступних шаблонів у Wordwall сприяє підвищенню мотивації школярів до виконання фізичних навантажень, трансформуючи традиційні вправи у динамічну інтерактивну діяльність.

Дослідження Кукурудзяк А., Байдюк М. (2023), присвячені впливу дистанційного формату навчання на фізичний стан здобувачів освіти, свідчать про суттєве погіршення показників фізичної підготовленості та зниження рівня мотивації до регулярної рухової активності. У контексті подолання зазначених негативних тенденцій науковці обґрунтовують доцільність використання доступного або самостійно виготовленого інвентарю, що дозволяє інтегрувати елементи гри у навчальний процес навіть за умов обмеженого простору. Важливим аспектом підвищення зацікавленості учнів є впровадження ігрових методик із застосуванням механізмів рандомізації, зокрема через розробку вправ із випадковим вибором послідовності на платформі Wordwall. Такий підхід не лише сприяє інтенсифікації занять у домашніх умовах, а й створює ефект непередбачуваності та гейміфікації, що є критично важливим для підтримання стабільного інтересу школярів до виконання фізичних навантажень в асинхронному та синхронному режимах навчання.

В умовах дистанційного навчання актуальним завданням для вчителя фізичної культури є пошук та впровадження ефективних ігрових методів, адаптованих до онлайн-формату. Аналіз сучасних цифрових ресурсів та платформ, зокрема YouTube, дозволяє виокремити низку інтерактивних ігор, що сприяють руховій активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких методик є гра «Театр звірів», сутність якої полягає в імітації учнями рухів тварин за візуальним зразком. Ця активність є особливо продуктивною, якщо до неї інтегрувати елементи «звіроробики», що передбачені державною програмою НУШ для 1-4 класів. Іншим ефективним інструментом є модифікована гра «Істівне – неістівне», де вчитель демонструє зображення або називає предмети, а учні реагують на них певною формою активності: виконують динамічну вправу у разі ідентифікації істотного об'єкта або приймають статичну позу, якщо предмет неістотний. Подібний підхід має високий потенціал для міжпредметної інтеграції, оскільки дозволяє закріплювати знання з інших дисциплін через зміну фізичних положень залежно від правильності відповідей. Особливої уваги заслуговує контент, спрямований на білінгвальний розвиток учнів. Використання карток, де назви фізичних вправ дублюються українською та англ-



лійською мовами, дозволяє поєднувати рухову активність із вивченням іноземної лексики, що забезпечує комплексний розвиток когнітивних і фізичних здібностей дитини в межах дистанційного уроку.

Для оптимізації освітнього процесу доцільно впроваджувати ігрові методики, спрямовані на розвиток когнітивних здібностей, зокрема концентрації та переключення уваги. Прикладом такої діяльності є інтерактивні вправи на зразок «Карлики та велетні» (або варіації «Куш та дерева»), де учні мають оперативно реагувати на вербальні стимули вчителя відповідними змінами положення тіла. Використання прийомів навмисного заплутування, як-от повторення однакових команд поспіль, стимулює критичне мислення та довільну увагу, що робить такі вправи ефективним інструментом саме для заключної частини заняття з метою поступового зниження емоційного напруження. Поряд із цим, інтенсифікація рухової активності може бути реалізована через метод візуального моделювання, коли діти відтворюють запропоновані на картках статичні позиції, що сприяє розвитку координації та пропріоцепції. Проте впровадження будь-яких рухливих ігор потребує ретельного врахування організаційно-педагогічних умов, насамперед відповідності ігрового простору встановленим нормам, суворого дотримання техніки безпеки та адаптації навантаження до наявних матеріально-технічних ресурсів.

Висновки

1. Аналіз науково-методичних та Інтернет-джерел свідчить, що ігрова діяльність та гейміфікація стають фундаментальними інструментами сучасного фізичного виховання, які дозволяють ефективно адаптувати навчальний процес до психофізіологічних особливостей учнів у цифровому середовищі.

2. До переліку основних деструктивних чинників фахівці відносять обмеженість житлового простору учнів, відсутність безпосереднього контролю вчителя за дотриманням техніки безпеки, неможливість експлуатації шкільної матеріально-технічної бази. З точки зору методики проведення уроків фізичної культури проблемою є неможливість повноцінно реалізовувати змагальний метод, об'єктивно оцінювати динаміку розвитку фізичних якостей та впроваджувати рухливі ігри у зміст занять зі школярами молодших класів.

3. Системна інтеграція рухливих ігор, імерсивних технологій (VR/AR) та екзергеймінгу (активних відеоігор) забезпечує комплексний вплив на особистість: від зміцнення соматичного здоров'я та розвитку моторних навичок до стимуляції когнітивних процесів і подолання гіподинамії в умовах дистанційного навчання. Використання інтерактивних платформ (Wordwall, LearningApps) та ігрових методик дозволяє трансформувати рутинні вправи у високотехнологічну освітню діяльність, що суттєво підвищує внутрішню мотивацію школярів, мінімізує деструктивну поведінку та забезпечує цілісний підхід до оздоровлення й гармонійного розвитку дитини.

Конфлікт інтересів.

Автори Пятницька Д. В., Грищенко Л. К., Журавльова І. М. заявили про відсутність конфлікту інтересів. Шестерова Л. Є., яка є членом Редакційної колегії журналу "Спортивні ігри" та співавтором цієї статті, була відсторонена від процесу прийняття редакційних рішень та рецензування цього рукопису для забезпечення незалежності процесу публікації.

Джерела фінансування.

Стаття не отримала фінансової підтримки державних, громадських чи комерційних структур.

Отримано: 08.12.2025; Прийнято: 15.01.2026

Опубліковано: 07.02.2026

Список літератури

- Андрощук, Н.В., Леськів, А.Д. & Мехоношин, С.О. (2000). *Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів*. К. Книга.
- Астахов, А., & Єремія, Я. (2021). Ігровий метод як основний засіб навчання рухових дій та створення емоційного клімату на уроці фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми психології і педагогіки : Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*. Харків. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5532>
- Балашов, Д. І., & Колеснік, І. В. (2025). Фізичне виховання дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (1), 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.1>
- Безверхня, Г.В., Семенов, А.А., Килимистий, М.М., & Маслюк, Р.В. (2014). *Рухливі ігри: з методикою викладання : навчальний посібник*. ВПЦ «Візаві».
- Бичук, І.О., Іваніцький, Р.Б., Валькевич, О.В., & Цюпак, Ю.Ю. (2018). *Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації*. Луцьк : Вежа-Друк.
- Грищенко, Л.К., Пятницька, Д.В., & Школа, О.М. (2015). *Теорія та методика викладання рухливих ігор і забав : навчально-методичний посібник*. КЗ ХГПА ХОР.

References

- Androshuk, N.V., Les'kiv, A.D. & Mehonoshyn, S.O. (2000). *Ruhlyvi igry ta estafety u fizychnomu vyhovanni molodshykh shkol'iariv* [Outdoor games and relay races in physical education of younger schoolchildren]. K. Knyga. [in Ukrainian]
- Astahov, A., & Jeremija, Ja. (2021). Igrovyj metod jak osnovnyj zasib navchannja ruhovyh dij ta stvorennja emocijnogo klimatu na uroci fizychnoi kul'tury u ditej molodshogo shkil'nogo viku [The game method as the main means of teaching motor actions and creating an emotional climate in a physical education lesson for primary school children]. *Aktual'ni problemy psihologii i pedagogiky* [Current problems of psychology and pedagogy: Collection of abstracts of the international scientific and practical conference]: Zbirnyk tez mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferencii'. Harkiv. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5532>. [in Ukrainian]
- Balashov, D.I., & Kolesnik, I.V. (2025). Fizyчне vyhovannja ditej pochatkovoi shkoly v umovah dystancijnogo navchannja [Physical education of primary school children in distance learning conditions]. *Olimpijs'kyj ta parolimpijs'kyj sport* [Olympic and Paralympic sports], no (1), 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.1>. [in Ukrainian]
- Bezverhnia, G.V., Semenov, A.A., Klymystyj, M.M., & Masljuk, R.V. (2014). *Ruhlyvi igry: z metodykoju vykladannja : navchal'nyj posibnyk*. VPC «Vizavi». [in Ukrainian]
- Bychuk, I.O., Ivanic'kyj, R.B., Val'kevych, O.V., & Cjupak, Ju.Ju. (2018). *Ruhlyvi igry ta metodyka i'h vykladannja : navchal'no-metodychni rekomendacii* [Outdoor games and their teaching methods]. Luc'k : Vezha-Druk. [in Ukrainian]
- Gryshhenko, L.K., Pjatnyc'ka, D.V., & Shkola, O.M. (2015). *Teorija ta metodyka vykladannja ruhlyvyh igor i zabav* [Theory and methodology of teaching outdoor



- Деделюк, Н.А., Вашук, Л.М., & Томащук, О.Г. (2022). Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3К (147)), 121–125. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).25
- Дудіцька, С.П., Медвідь, А.М., & Царик, А.П. (2020). *Рухливі ігри та естафети з методикою викладання* : навчально-методичний посібник. ЧНУ: Рута.
- Єфременко, А. М., Колоколов, В. О., Позднякова, М. М., & Пятисоцька, С. С. (2025). Ігрові технології віртуальної та доповненої реальності в фізичному вихованні: Огляд ефективності. *Спортивні ігри*, 1(35), 5–15. DOI: 10.15391/si.2025-1.01
- Карасевич, С.А., & Карасевич, М.П. (2019). *Рухливі ігри та ігрові вправи*: навчальний посібник. Видавець Сочинський М. М.
- Качан, О.А., Кудрявцев, Д.С., & Вольвак, М.О. (2021). *Методичний путівник Нової української школи: фізична культура* : збірник методичних матеріалів. Відділ інформаційно-видавничої діяльності.
- Кривуца, І., & Несен, О. (2023). Рухливі ігри під час дистанційної форми проведення уроків фізичної культури. У *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, 114–120. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c590065f-3b13-4041-aeed-0ede6056bc07/content>
- Кукурудзяк, А., & Байдюк, М. (2023). Урок фізичної культури в умовах онлайн навчання. *Педагогічні науки*, (81), 18–22. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289364>
- Олійник, Л.М. (2021). Засоби та інструментарій дистанційного навчання в початковій школі : навчально-методичний посібник. ОІППО.
- Семотюк, Г. (2023). Підтримання працездатності дітей молодшого шкільного віку з ООП у процесі дистанційного навчання засобами рухливих ігор та вправ як засіб формування їх здоров'язбережувальної компетентності. *Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами: Досвід минулого - погляд у майбутнє*, 439–444. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14540>
- Хлус, Н. О. (2024). Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*, (4(34)), 71–78. DOI: 10.15391/si.2024-4.09
- Череповська, Г., & Литвиненко, О. (2022). Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Вересень*, 3(94), 56–64. <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2022.06>
- Шестерова, Л., Пятницька, Д., Синиця, С., & Синиця, Т. (2024). Подолання освітніх втрат школярів молодших класів засобами фізичної культури. *Педагогічні науки*, (1), 61–65. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308723>
- Шутько, В.В. (2014). *Методика застосування рухливих ігор в початковій школі* : методичні рекомендації. ДВНЗ «КНУ» КІП.
- Benzing, V., & Schmidt, M. (2018). Exergaming for children and adolescents: Strengths, weaknesses, opportunities and threats. *Journal of Clinical Medicine*, 7(11), 422. <https://doi.org/10.3390/jcm7110422>
- Coknaz, D., Mirzeoglu, A.D., Atasoy, H.I., Alkoy, S., Coknaz, H., & Goral, K. (2019). A digital movement in the world of inactive children: Favourable outcomes of playing active video games in a pilot randomized trial. *European Journal of Pediatrics*, 178(10), 1567–1576. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03457-x>
- Ferriz-Valero, A., Østerlie, O., García Martínez, S., & García-Jaén, M. (2020). Gamification in physical education: Evaluation of impact on motivation and academic performance within higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4465. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124465>
- Gao, Z., Chen, S., Pasco, D., & Pope, Z. (2015). A meta-analysis of active games and entertainment] : navchal'no-metodychnyj posibnyk. KZ HGPА HOR. [in Ukrainian]
- Deledjuk, N.A., Vashuk, L.M., & Tomashuk, O.G. (2022). Motyvacijsna sprjamovanist' bat'kiv u organizacii' fizychnogo vyhovannja molodshyh shkoljariv v domashnih umovah u period karantynnyh obmezhen' [Motivational orientation of parents in organizing physical education of younger schoolchildren at home during the period of quarantine restrictions]. *Naukovyj chasopys Nacional'noho pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15* [Scientific hours of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15]. *Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, no (3K (147)), 121–125. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).25 [in Ukrainian]
- Dudic'ka, S.P., Medvid', A.M., & Caryk, A.P. (2020). *Ruhlyvi igry ta estafety z metodykoju vykladannja* [Outdoor games and relay races with teaching methods]: navchal'no-metodychnyj posibnyk. ChNU: Ruta. [in Ukrainian]
- Jefremenko, A. M., Kolokolov, V. O., Pozdnjakova, M. M., & Pjatsoc'ka, S. S. (2025). Igrovi tehnologii' virtual'noi' ta dopovnenoj' real'nosti v fizychnomu vyhovanni: Ogljad efektyvnosti [Virtual and Augmented Reality Gaming Technologies in Physical Education: A Review of Effectiveness]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no 1(35), 5–15. DOI: 10.15391/si.2025-1.01 [in Ukrainian]
- Karasjevych, S.A., & Karasjevych, M.P. (2019). *Ruhlyvi igry ta igrovi vpravy: navchal'nyj posibnyk* [Outdoor games and game exercises]. Vydavec' Sochins'kyj M. M. [in Ukrainian]
- Kachan, O.A., Kudrjavec', D.S., & Vol'vak, M.O. (2021). *Metodychnyj putivnyk Novoi' ukrai'ns'koi' shkoly: fizychna kul'tura* [Methodical guide of the New Ukrainian School: physical education]: zbirnyk metodychnyh materialiv Viddil informacijno-vydavnychoi' dijal'nosti. [in Ukrainian]
- Kryvuc'a, I., & Nesen, O. (2023). Ruhlyvi igry pid chas dystancijnoi' formy provedennja urokiv fizychnoi' kul'tury. U *Fizychna kul'tura i sport. Vykyky suchasnosti* [Outdoor games during remote physical education lessons]. *Harkivs'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet im. G. S. Skovorody* [In Physical Culture and Sports. Challenges of Modernity], 114–120. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c590065f-3b13-4041-aeed-0ede6056bc07/content> [in Ukrainian]
- Kukurudzyak, A., & Bajdyuk, M. (2023). Urok fizychnoi' kul'tury v umovah onlajn navchannja [Physical education lesson in online learning]. *Pedagogichni nauky* [Pedagogical sciences], no (81), 18–22. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289364> [in Ukrainian]
- Olijnyk, L.M. (2021). *Zasoby ta instrumentarij dystancijnogo navchannja v pochatkovij shkoli* [Tools and tools for distance learning in primary school]: navchal'no-metodychnyj posibnyk. OIPPO. [in Ukrainian]
- Semotjuk, G. (2023). Pidtrymannja pracezdatnosti ditej molodshogo shkil'nogo viku z OOP u procesi dystancijnogo navchannja zasobamy ruhlyvyh igor ta vprav jak zasib formuvannja i'h zdorov'jazberezhuvajal'noi' kompetentnosti [Maintaining the working capacity of primary school children with special educational needs in the process of distance learning using outdoor games and exercises as a means of forming their health-preserving competence]. *Systema osvity i vyhovannja ditej z osoblyvyymi osvitnimi potrebami: Dosvid mynulogo - pogljad u majbutnje* [In The system of education and upbringing of children with special educational needs: Past experience - a look into the future], 439–444. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14540> [in Ukrainian]
- Hlus, N. O. (2024). Pokrashhennja ruhovoi' aktyvnosti v uchniv 5 klasiv zasobamy ruhlyvyh igor [Improving motor activity in 5th grade students through outdoor games]. *Sportyvni ihry* [Sports games], no (4(34)), 71–78. DOI: 10.15391/si.2024-4.09 [in Ukrainian]
- Cherepov's'ka, G., & Lytvynenko, O. (2022). Problemy dystancijnogo navchannja z fizychnoi' kul'tury v zakladah zagal'noi' sere'dn'oi' osvity ta shljahy i'h vyryshennja [Problems of distance learning in physical education in secondary education institutions and ways to solve them]. *Veresen'* [September], no 3(94), 56–64. <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2022.06> [in Ukrainian]
- Shesterova, L., Pjaternyc'ka, D., Synycja, S., & Synycja, T. (2024). Podolannja osvitnih vtrat shkoljariv molodshyh klasiv zasobamy fizychnoi' kul'tury [Overcoming educational losses of primary school students through physical education]. *Pedagogichni nauky* [Pedagogical sciences], no (1), 61–65. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308723> [in Ukrainian]
- Shut'ko, V.V. (2014). *Metodyka zastosuvannja ruhlyvyh igor v pochatkovij shkoli*. [Methodology for using outdoor games in primary school]: metodychni rekomendacii'. DVNZ «KNU» KPI.
- Benzing, V., & Schmidt, M. (2018). Exergaming for children and adolescents: Strengths, weaknesses, opportunities and threats. *Journal of Clinical Medicine*, no 7(11), 422. <https://doi.org/10.3390/jcm7110422>
- Coknaz, D., Mirzeoglu, A.D., Atasoy, H.I., Alkoy, S., Coknaz, H., & Goral, K. (2019). A digital movement in the world of inactive children: Favourable outcomes of playing active video games in a pilot randomized trial. *European Journal of*



- video games on health outcomes among children and adolescents. *Obesity Reviews*, 16(9), 783–794. <https://doi.org/10.1111/obr.12287>
- Pavlovic, A., DeFina, L.F., Natale, B.L., Thiele, S.E., Walker, T.J., Craig, D.W., Vint, G.R., Leonard, D., Haskell, W.L., & Kohl, H.W. (2021). Keeping children healthy during and after COVID-19 pandemic: Meeting youth physical activity needs. *BMC Public Health*, 21(1), 485. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10545-x>
- Simons, M., Brug, J., Chinapaw, M. J., de Boer, M., Seidell, J., & de Vet, E. (2015). Replacing non-active video gaming by active video gaming to prevent excessive weight gain in adolescents. *PLoS One*, 10(7), e0126023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126023>
- Simons, M., Chinapaw, M.J., van de Bovenkamp, M., de Boer, M.R., Seidell, J.C., Brug, J., & de Vet, E. (2014). Active video games as a tool to prevent excessive weight gain in adolescents: Rationale, design and methods of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 14, 275. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-275>
- Soriano-Pascual, M., Ferriz-Valero, A., García-Martínez, S., & Baena-Morales, S. (2022). Gamification as a pedagogical model to increase motivation and decrease disruptive behaviour in physical education. *Children*, 9(12), 1931. <https://doi.org/10.3390/children9121931>
- Sotos-Martínez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Boosting student's motivation through gamification in physical education. *Behavioral Sciences*, 13(2), 165. <https://doi.org/10.3390/bs13020165>
- Vilchez, J.A., Kruse, J., Puffer, M., & Dudovitz, R.N. (2021). Teachers and school health leaders' perspectives on distance learning physical education during the COVID-19 pandemic. *Journal of School Health*, 91(7), 541–549. <https://doi.org/10.1111/josh.13030>
- Williams, W.M., & Ayres, C.G. (2020). Can active video games improve physical activity in adolescents? A review of RCT. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 669. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020669>
- Pediatrics, no 178(10), 1567–1576. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03457-x>
- Ferriz-Valero, A., Østerlie, O., García Martínez, S., & García-Jaén, M. (2020). Gamification in physical education: Evaluation of impact on motivation and academic performance within higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no 17(12), 4465. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124465>
- Gao, Z., Chen, S., Pasco, D., & Pope, Z. (2015). A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents. *Obesity Reviews*, no 16(9), 783–794. <https://doi.org/10.1111/obr.12287>
- Pavlovic, A., DeFina, L.F., Natale, B.L., Thiele, S.E., Walker, T.J., Craig, D.W., Vint, G.R., Leonard, D., Haskell, W.L., & Kohl, H.W. (2021). Keeping children healthy during and after COVID-19 pandemic: Meeting youth physical activity needs. *BMC Public Health*, no 21(1), 485. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10545-x>
- Simons, M., Brug, J., Chinapaw, M. J., de Boer, M., Seidell, J., & de Vet, E. (2015). Replacing non-active video gaming by active video gaming to prevent excessive weight gain in adolescents. *PLoS One*, no 10(7), e0126023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126023>
- Simons, M., Chinapaw, M.J., van de Bovenkamp, M., de Boer, M.R., Seidell, J.C., Brug, J., & de Vet, E. (2014). Active video games as a tool to prevent excessive weight gain in adolescents: Rationale, design and methods of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, no 14, 275. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-275>
- Soriano-Pascual, M., Ferriz-Valero, A., García-Martínez, S., & Baena-Morales, S. (2022). Gamification as a pedagogical model to increase motivation and decrease disruptive behaviour in physical education. *Children*, no 9(12), 1931. <https://doi.org/10.3390/children9121931>
- Sotos-Martínez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Boosting student's motivation through gamification in physical education. *Behavioral Sciences*, no 13(2), 165. <https://doi.org/10.3390/bs13020165>
- Vilchez, J.A., Kruse, J., Puffer, M., & Dudovitz, R.N. (2021). Teachers and school health leaders' perspectives on distance learning physical education during the COVID-19 pandemic. *Journal of School Health*, no 91(7), 541–549. <https://doi.org/10.1111/josh.13030>
- Williams, W.M., & Ayres, C.G. (2020). Can active video games improve physical activity in adolescents? A review of RCT. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no 17(2), 669. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020669>

Відомості про авторів / Information about the Authors

Шестерова Людмила Єгорівна:

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор; Комунальний заклад «Харківська Гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: пров. Руставелі, 7, м. Харків, 61001, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>,
lydmula121056@gmail.com

Пятницька Дар'я Всеволодівна:

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук; Комунальний заклад «Харківська Гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: пров. Руставелі, 7, м. Харків, 61001, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>,
mardariya@ukr.net

Грищенко Людмила Кузьмівна:

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська Гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: пров. Руставелі, 7, м. Харків, 61001, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-4942-6355>,
belalakaj@ukr.net

Журавльова Ірина Миколаївна:

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська Гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: пров. Руставелі, 7, м. Харків, 61001, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-5927-4856>,
irinazhuravlyova.ukr@gmail.com

Liudmyla Shesterova:

Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor; Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council: 7 Rustaveli Lane, Kharkiv, 61001, Ukraine.

Daria Piatnytska:

Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, PhD in Pedagogical Sciences; Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy": 7, Rustaveli Lane, Kharkiv, 61001, Ukraine.

Liudmyla Hryshchenko:

Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education; Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy": 7, Rustaveli Lane, Kharkiv, 61001, Ukraine.

Iryna Zhuravlova:

Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education; Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy": 7 Rustaveli Ln, Kharkiv, 61001, Ukraine.