



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК УДК 004:796.011:37.011.3-51

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20502277>

**Використання цифрових застосунків у фізичному вихованні:
сучасні практики та педагогічні запити вчителів**

Сороколіт Наталія Стефанівна,

доктор наук з фізичноо виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

79007, м. Львів, вул.Костюшка, 11, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>

Ткачук Василь Олегович,

аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

79007, м. Львів, вул.Костюшка, 11, Україна

<https://orcid.org/0009-0008-5194-6687>

Прийнято: 12.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

Анотація. У статті розглянуто проблему впровадження цифрових застосунків у фізичне виховання як компонента цифрової трансформації освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю модернізації уроків фізичної культури, підвищення мотивації учнів та розвитку цифрової компетентності педагогів. **Метою** цього дослідження є виявлення сучасних



практик використання цифрових застосунків в уроках фізичної культури та аналіз педагогічних запитів фахівців щодо їхнього впровадження та розвитку.

Методи: *аналіз та узагальненн літературних джерел, соціологічні методи дослідження: опитування за допомогою анкетування, математична обробка даних. Результати засвідчили переважно позитивне ставлення: 59,6 % повністю підтримують цифрові технології, 33,5 % скоріше підтримують, 5,0 % заперечують, 1,9 % не визначилися. Виявлено розрив між ставленням і практикою. Під час планування уроків: 13,7 % використовують цифрові інструменти постійно, 43,5 % – часто, 28,6 % – епізодично, 12,4 % – рідко, 1,9 % – не використовують. Безпосередньо на уроці: 1,9 % – постійно, 19,9 % – часто, 53,4 % – епізодично, 21,7 % – рідко, 3,1 % – не використовують. Це свідчить про фрагментарну інтеграцію цифрових інструментів у практику фізичного виховання. Висновки: цифрові застосунки підвищують ефективність фізичного виховання, забезпечують індивідуалізацію та моніторинг рухової активності. Рівень їх використання є нерівномірним і залежить від цифрової компетентності педагогів та ресурсного забезпечення закладів освіти. Виявлено потребу в системній методичній підтримці та підвищенні цифрової грамотності вчителів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми курсів підвищення кваліфікації з метою формування цифрової грамотності учителів фізичної культури.*

Ключові слова: *фізичне виховання, цифрові застосунки, учителі фізичної культури, запити учителів.*



Use of Digital Applications in Physical Education: Current Practices and Teachers' Pedagogical Needs

Nataliya Sorokolit,

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi
11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>

Vasyl Tkachuk,

Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical
Culture
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
11 Kostyushka Str., Lviv, 79007, Ukraine
ORCID: 0009-0008-5194-6687

Abstract. *The article addresses the issue of implementing digital applications in physical education as a component of the digital transformation of education. The relevance of the study is determined by the need to modernize physical education lessons, increase students' motivation, and develop teachers' digital competence. The aim of this study is to identify current practices of using digital applications in physical education lessons and to analyze the pedagogical needs of physical education teachers regarding their implementation and development.*

Methods: *analysis and generalization of scientific literature, sociological research methods including questionnaire-based surveys, and mathematical data processing.*



The results demonstrated a predominantly positive attitude toward digital technologies: 59.6% fully support their use, 33.5% rather support them, 5.0% oppose them, and 1.9% remain undecided. A gap between attitudes and actual practice was identified. During lesson planning, 13.7% of teachers use digital tools constantly, 43.5% frequently, 28.6% occasionally, 12.4% rarely, and 1.9% do not use them. Directly during lessons, 1.9% use them constantly, 19.9% frequently, 53.4% occasionally, 21.7% rarely, and 3.1% do not use them. These findings indicate a fragmented integration of digital tools into physical education practice.

Conclusions: *digital applications increase the effectiveness of physical education, provide opportunities for individualized learning, and enable monitoring of students' physical activity. However, the level of their use remains uneven and depends on teachers' digital competence and the resource support of educational institutions. The study revealed the need for systematic methodological support and improvement of teachers' digital literacy. Prospects for further research are associated with the development of professional development courses aimed at fostering the digital literacy of physical education teachers.*

Keywords: *physical education, digital applications, physical education teachers, teachers' needs.*

Постановка проблеми. Цифровізація освіти стала одним із ключових трендів модернізації сучасної школи, що впливає на всі предметні галузі, включно з фізичною культурою. Інтеграція цифрових застосунків в освітній процес сприяє оптимізації організації уроків, моніторингу рухової активності, індивідуалізації навчання й підвищенню мотивації школярів до фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здорового способу життя.

Педагогічна реальність України, особливо під впливом процесів цифрової трансформації, висвітлює необхідність адаптації вчителя фізичної культури до нових технологічних вимог, розширення компетентностей у сфері



цифрових технологій та забезпечення практичних засобів для упровадження цифрових інструментів у професійну діяльність.

У зв'язку із цим виникає потреба системного наукового аналізу практик застосування цифрових застосунків у фізичному вихованні та виявлення педагогічних запитів учителів, що забезпечить обґрунтування подальших освітніх стратегій і формування науково-методичного супроводу цифрових інновацій в освітній галузі «Фізична культура».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд сучасної наукової літератури свідчить про значний інтерес дослідників до теми цифровізації фізичного виховання як українських [1, 2, 3, 4, 5] так і закордонних учених [9, 10, 11, 12, 13]. Проаналізувавши їхні наукові праці, можна виокремити такі основні п'ять напрямів, які заслуговують особливої уваги в цифровізації фізичного виховання: цифрові застосунки та їхній вплив на мотивацію учнів; індивідуалізація фізичного виховання; моніторинг рухової активності; цифрова компетентність учителів; педагогічні виклики та бар'єри цифровізації.

Так, українські вчені Даниско О., Хлібкевич С., Дереза В. (2025) розглядали методичні засади інтеграції цифрових та ігрових технологій у систему шкільного фізичного виховання, акцентуючи увагу на гейміфікації та цифровій компетентності вчителя [2]; Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. (2023) аналізували впровадження цифрових технологій у фізичне виховання та спорт у європейському освітньому контексті, досліджували питання цифрової грамотності та цифрових компетентностей педагогів [1]; Саїнчук М., Вербин Н., Саїнчук А. (2022) досліджували бар'єри цифровізації фізичного виховання, серед яких недостатнє матеріально-технічне забезпечення, цифрова нерівність та недостатній рівень підготовки педагогів до використання цифрових технологій [6]; Осадченко Т. (2023) висвітлювала сучасний стан цифровізації сфери фізичної культури і спорту в Україні,



визначаючи основні тенденції розвитку цифрових технологій у галузі [3]; Петрова Н., Латишев М. (2025) досліджували роль цифрових технологій у підвищенні мотивації здобувачів освіти до фізичної активності та самоконтролю рухової діяльності [4]; Шутєєв В., Петренко Ю., Лебедєв С. (2024) розглядали використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності студентів, контролю навантаження та оцінювання рівня рухової активності [8]. Попередні наші дослідження, Сороколів Н., Ткачук В., Маланчук Г. (2024) спрямовані на дослідження використання цифрових застосунків у фізичному вихованні як засобу підвищення мотивації учнів, індивідуалізації навчання, моніторингу рухової активності та розвитку цифрової грамотності педагогів [7]. Окрім цього ми досліджували (Римар О., Сороколів Н. (2024)) вплив мобільного застосунку BetterMe на фізичну активність, самоконтроль та персоналізацію навчання школярів [5].

Вагомий внесок у дослідження застосування цифрових інструментів у фізичному вихованні виявлено в наукових працях закордонних учених [9, 10, 11, 12, 13]. У роботі Goodyear V. (2020) досліджено використання цифрових технологій у фізичному вихованні, питання цифрової педагогіки та розвитку цифрової компетентності вчителів фізичної культури [13]; Casey A. (2017) аналізував застосування мобільних технологій і цифрового навчання у фізичному вихованні школярів, зокрема можливості цифрових платформ для модернізації освітнього процесу [9]; Dyson B. (2019) вивчав інноваційні підходи до фізичного виховання, акцентуючи увагу на використанні цифрових інструментів для підвищення мотивації учнів до рухової активності [12]; Kirk D. (2010) розглядав трансформацію фізичного виховання в умовах цифровізації освіти та зміни ролі вчителя у сучасному освітньому середовищі [15]; Larsson H. (2021) досліджував цифрову культуру, цифрову грамотність та педагогічні виклики цифровізації у фізичному вихованні [16];



Kerwin S. (2022) вивчала використання цифрових платформ і мобільних застосунків для підтримки фізичної активності молоді та залучення учнів до здорового способу життя [14]; Dudley D. (2021) досліджував питання цифрового оцінювання, моніторингу фізичної активності та використання wearable technologies у фізичному вихованні [11]; Chou Y.-K. (2019) обґрунтовував мотиваційний потенціал цифрових технологій і гейміфікації в освіті та фізичній активності [10], що доводить актуальність нашого дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Разом із тим наявні роботи мають обмежений емпіричний характер, що підкреслює необхідність системного дослідження практик використання цифрових застосунків саме з урахуванням педагогічних запитів українських учителів фізичної культури.

Мета дослідження – виявлення сучасних практик використання цифрових застосунків в уроках фізичної культури та аналіз педагогічних запитів фахівців щодо їхнього впровадження та розвитку.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано такі методи наукового дослідження як аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування учителів фізичної культури за допомогою анкетування, математичний підрахунок результатів дослідження.

Організація дослідження. Опитування здійснено під час курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників упродовж травня 2025 року до березня 2026 року на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського та Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти». В опитуванні взяли участь 161 фахівець з фізичної культури різної статі та педагогічного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати анкетування свідчать про переважно позитивне ставлення вчителів фізичної культури до використання цифрових технологій у педагогічній практиці. Зокрема, 59,6 % респондентів повністю погоджуються з твердженням, що цифрові технології здатні підвищити ефективність фізичного виховання, ще 33,5 % – схиляються до такої позиції. Водночас 5,0 % учителів категорично заперечують доцільність використання цифрових технологій у професійній діяльності, а 1,9 % респондентів не змогли визначитися з відповіддю (рис. 1).

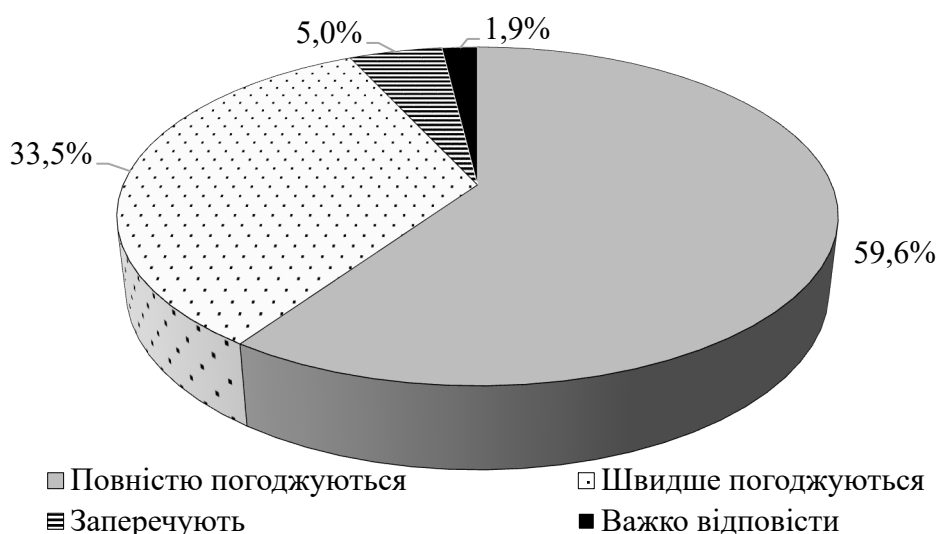


Рис. 1. Ставлення учителів фізичної культури до використання цифрових технологій у фізичному вихованні, %

Джерело: власна розробка автора

Виявлені відмінності у ставленні педагогів можуть бути зумовлені низкою факторів. Позитивна оцінка використання цифрових технологій, імовірно, пов'язана з усвідомленням їх можливостей щодо підвищення мотивації учнів, індивідуалізації навчання, оперативного моніторингу фізичної підготовленості та зворотного зв'язку, а також з досвідом використання цифрових застосунків у дистанційному чи змішаному форматах навчання. Натомість негативне або невизначене ставлення частини вчителів може пояснюватися недостатнім рівнем цифрової компетентності,

обмеженими матеріально-технічними ресурсами закладів освіти, відсутністю методичних рекомендацій щодо інтеграції цифрових інструментів в уроки фізичної культури, а також переконанням у домінуванні рухової діяльності як провідного компонента освітньої галузі.

Аналіз реального стану використання цифрових інструментів у професійній діяльності вчителів фізичної культури засвідчив їх нерівномірне застосування на етапі планування уроків. Зокрема, лише 13,7 % респондентів зазначили, що постійно використовують цифрові інструменти для планування освітнього процесу. Водночас 43,5 % опитаних повідомили про часте застосування цифрових засобів під час укладання календарно-тематичного планування.

Епізодичне використання цифрових інструментів характерне для 28,6 % учителів фізичної культури, тоді як 12,4 % респондентів вдаються до них рідко. Повну відмову від використання цифрових інструментів у процесі планування задекларували 1,9 % опитаних (рис. 2).

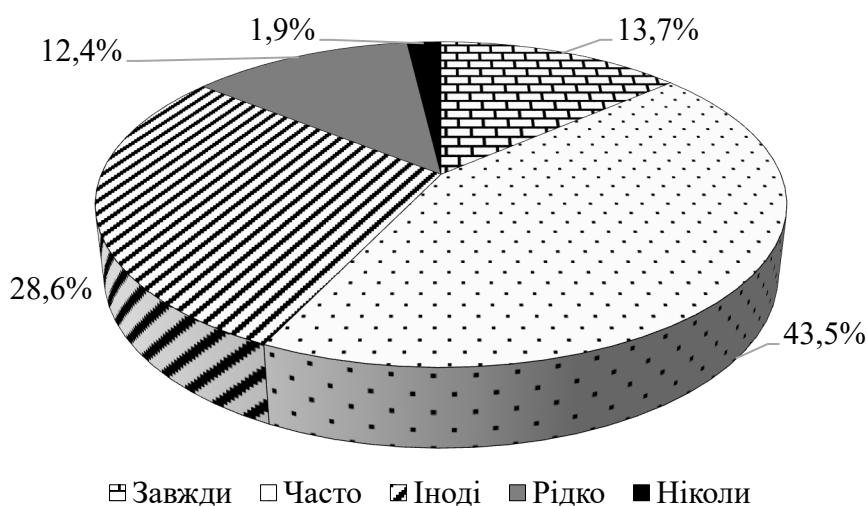


Рис.2. Періодичність використання цифрових інструментів під час планування освітнього процесу, %

Джерело: власна розробка автора

Отримані дані свідчать про наявність розриву між декларованим позитивним ставленням педагогів до цифрових технологій та реальним рівнем їх інтеграції у практику планування освітнього процесу, що може бути зумовлено як індивідуальними, так і організаційно-методичними чинниками.

Результати опитування засвідчили вкрай обмежене використання цифрових інструментів безпосередньо під час проведення уроків фізичної культури. Зокрема, лише 1,9 % респондентів зазначили, що постійно інтегрують цифрові засоби в структуру уроку. Водночас 19,9 % учителів повідомили про часте застосування цифрових інструментів у процесі навчальних занять. Більше половини опитаних – 53,4 % – використовують цифрові інструменти епізодично, що свідчить про їх фрагментарну інтеграцію в освітній процес. Ще 21,7 % респондентів вдаються до цифрових засобів рідко, тоді як 3,1 % учителів узагалі не застосовують цифрові інструменти під час уроків фізичної культури (рис. 3).

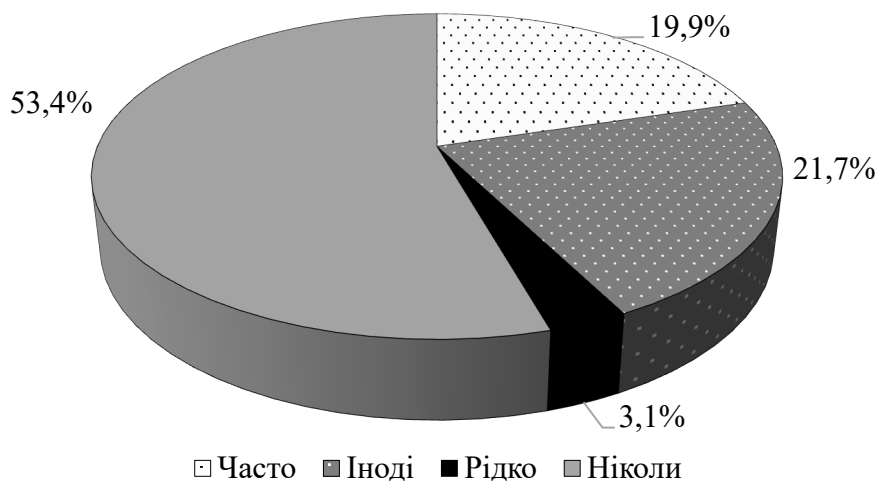


Рис. 3. Використання цифрових інструментів безпосередньо під час уроку фізичної культури, %

Джерело: власна розробка автора

Окрім цього, учителі фізичної культури зазначають, що активно використовують цифрові технології з метою забезпечення комунікації між

учасниками освітнього процесу. Для організації взаємодії застосовуються Viber-групи, електронна пошта, месенджери та платформи для обміну документами, зокрема Google Drive. Результати дослідження свідчать, що 37,3 % учителів фізичної культури постійно використовують цифрові інструменти для комунікації, а 50,9 % респондентів роблять це часто. Водночас 9,9 % фахівців з фізичної культури зазначили, що застосовують цифрові технології для налагодження комунікації лише іноді, тоді як 1,9 % опитаних рідко користуються цифровими інструментами у професійній діяльності (рис. 4).

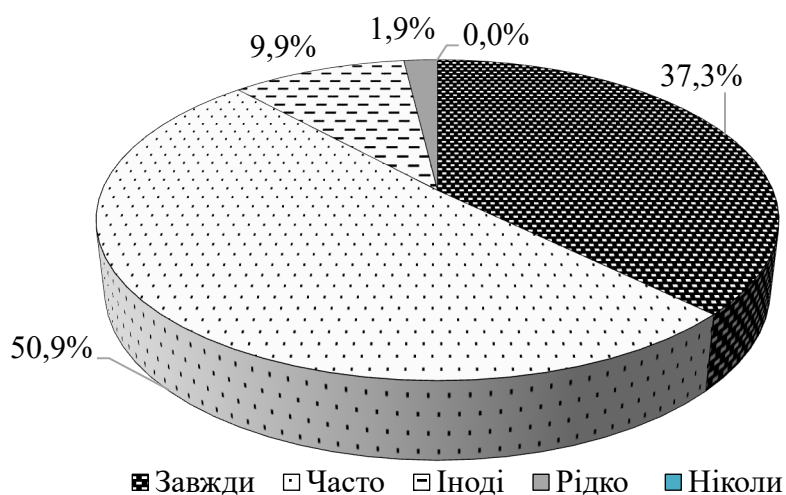


Рис. 4. Використання цифрових інструментів з метою комунікації між учасниками освітнього процесу, %

Джерело: власна розробка автора

Отримані результати свідчать про високий рівень інтеграції цифрових технологій у професійну діяльність учителів фізичної культури, зокрема у сфері комунікації з учасниками освітнього процесу. Переважна більшість педагогів систематично використовує цифрові інструменти для організації взаємодії, обміну інформацією та координації освітньої діяльності, що вказує на зростання ролі цифрового середовища в сучасному освітньому процесі. Водночас наявність незначної частки респондентів, які лише іноді або рідко

застосовують цифрові технології, може свідчити про існування певних бар'єрів, зокрема недостатнього рівня цифрової компетентності, обмеженого доступу до технічних ресурсів або низької мотивації до використання цифрових засобів у професійній діяльності.

Результати дослідження засвідчили, що 24,8 % опитаних учителів фізичної культури вважають себе достатньо обізнаними з різноманіттям цифрових інструментів та здатними обрати найбільш ефективні засоби для реалізації власної педагогічної діяльності. Водночас понад половина респондентів (54,0 %) не впевнені у власних професійних компетентностях щодо вибору цифрових інструментів для освітнього процесу. Крім того, 1,9 % учителів фізичної культури зазначили, що не можуть самостійно обрати необхідні цифрові інструменти, а 19,3 % учасників опитування вагалися з відповіддю на це запитання (рис. 5).

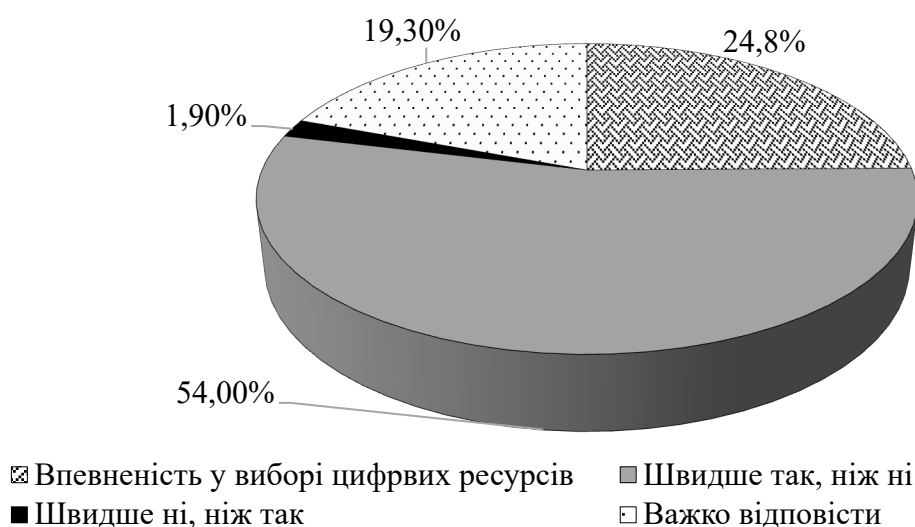


Рис. 5. Впевненість респондентів у виборі цифрових ресурсів в педагогічній діяльності, %

Джерело: власна розробка автора

Отримані результати свідчать про недостатній рівень сформованості професійної впевненості учителів фізичної культури щодо вибору та



ефективного використання цифрових інструментів у педагогічній діяльності. Незважаючи на те, що частина респондентів демонструє належний рівень обізнаності у сфері цифрових технологій, переважання невпевнених відповідей вказує на потребу у подальшому розвитку цифрової компетентності педагогів. Зокрема, це може бути пов'язано з недостатнім рівнем практичного досвіду використання цифрових засобів, швидкими темпами оновлення цифрових технологій, а також браком системної методичної підтримки та професійного навчання у сфері цифровізації освіти. Водночас значна частка респондентів, які не змогли чітко визначитися з відповіддю, може свідчити про недостатнє усвідомлення власного рівня цифрової компетентності та потребу у формуванні навичок критичного оцінювання цифрових ресурсів для освітньої діяльності.

Щодо педагогічних запитів учителів фізичної культури, то результати дослідження засвідчили, що, незважаючи на певний рівень упровадження цифрових інструментів у практику фізичного виховання, зберігається потреба у розробленні та впровадженні додаткових засобів навчання для формування цифрової грамотності педагогів. Зокрема, 13,7 % респондентів зазначили необхідність додаткового навчання у сфері використання цифрових технологій. Більше половини опитаних (50,3 %) вказали на потребу в консультаціях і підтримці з боку фахівців інформатичної освітньої галузі для більш ефективного застосування цифрових інструментів у практиці фізичного виховання.

Водночас 19,3 % респондентів швидше не погоджуються з необхідністю додаткового навчання, а 3,7 % повністю заперечують таку потребу. Варто також зазначити, що 13,0 % учасників опитування мали труднощі з визначенням власної позиції щодо цього питання.

Отримані результати свідчать про актуальність проблеми розвитку цифрової компетентності учителів фізичної культури та необхідність



організації системної методичної підтримки педагогів у процесі інтеграції цифрових технологій в освітню діяльність. Крім того, значна частка респондентів, які потребують консультаційної допомоги, вказує на доцільність створення програм підвищення кваліфікації, практикоорієнтованих тренінгів у професійних спільнотах для обміну досвідом щодо використання цифрових інструментів у фізичному вихованні.

Отримані дані дають підстави констатувати, що, попри задеклароване позитивне ставлення педагогів до цифрових технологій, їх практичне використання на уроці залишається обмеженим і має переважно епізодичний характер, що може бути зумовлено специфікою рухової діяльності учнів, часовими обмеженнями уроку, а також недостатнім методичним забезпеченням інтеграції цифрових інструментів у зміст фізичного виховання.

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили переважно позитивне ставлення учителів фізичної культури до використання цифрових технологій у професійній діяльності. Більшість респондентів визнають значний потенціал цифрових інструментів щодо підвищення ефективності фізичного виховання, зокрема в аспектах мотивації учнів, організації освітнього процесу, забезпечення зворотного зв'язку та комунікації між учасниками освітнього середовища.

Водночас встановлено наявність розриву між позитивним ставленням педагогів до цифровізації освіти та реальним рівнем інтеграції цифрових технологій у практику фізичного виховання. Найбільш активно цифрові інструменти використовуються для комунікації та частково для планування освітнього процесу, тоді як безпосереднє застосування цифрових засобів під час уроків фізичної культури має переважно епізодичний характер. Це може бути пов'язано зі специфікою предмета «Фізична культура», домінуванням рухової діяльності на уроці, часовими обмеженнями, а також недостатнім



методичним забезпеченням процесу інтеграції цифрових технологій у зміст фізичного виховання.

Дослідження також виявило недостатній рівень сформованості професійної впевненості учителів фізичної культури щодо вибору та ефективного використання цифрових інструментів. Значна частина респондентів не впевнена у власній цифровій компетентності та потребує консультаційної й методичної підтримки з боку фахівців у сфері цифрових технологій та інформатичної освіти.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми формування цифрової грамотності учителів фізичної культури та необхідність створення системи безперервної професійної підтримки педагогів. Доцільним є розроблення програм підвищення кваліфікації, практикоорієнтованих тренінгів, методичних рекомендацій у професійних спільнотах, спрямованих на формування навичок ефективного використання цифрових інструментів у фізичному вихованні.

Список використаних джерел:

1. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Впровадження цифрових технологій та навичок у сферу фізичного виховання та спорту в європейському освітньому контексті. *Humanities Studies*. 2023. № 15(92). С. 104–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/hst-2023-17-94-11>
2. Даниско О., Хлібкевич С., Дереза В. Методичні засади інтеграції ігрових та цифрових технологій у систему шкільного фізичного виховання. *Українська професійна освіта*. 2025. № 18. С. 104–113. DOI: <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2025.18.347723>
3. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 103-108. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>



4. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Sport and Health Studies*. 2025. № 2. С. 67–75. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27>
5. Римар О., Сороколіт Н. Особливості застосування цифрового застосунку BetterMe у фізичному вихованні школярів. *Альтернативний туризм : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (17–18 жовт. 2024 р.)*. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – С. 294–297.
6. Саїнчук М., Вербин Н., Саїнчук А. Діджиталізація фізичного виховання: бар'єри та можливості. *Збірник наукових праць Національного університету оборони України*. 2022. № 1(45). С. 234–248. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/234-248>
7. Сороколіт Н., Ткачук В., Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2025. № 44. С. 64–68. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.44.64-68>
8. Шутєєв В., Петренко Ю., Лебедев С. Роль цифрових технологій у моніторингу фізичної активності студентів. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т Г Шевченка*. 2025. № 187. 169–174. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253127>
9. Casey A., Goodyear V., Armour K. *Digital Technologies and Learning in Physical Education: Pedagogical Cases*. London : Routledge, 2017. 224 p.
10. Chou Y.-K. *Actionable Gamification: Beyond Points, Badges, and Leaderboards*. Fremont : Octalysis Media, 2019. 498 p.
11. Dudley D., Cairney J., Wainwright N. Use of wearable technologies in physical education: Opportunities and challenges. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2021. Vol. 26(6). P. 615–628.



12. Dyson B. Quality Physical Education: A Commentary on Effective Physical Education Practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2014. Vol. 85. P. 144–152. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
13. Goodyear V. A. Teaching Health and Physical Education in the Digital Age: An Evidence-Informed Approach. London : Routledge, 2020. 198 p.
14. Kerwin S., Coulter T. Digital platforms and youth physical activity engagement. *Sport, Education and Society*. 2022. Vol. 27(5). P. 566–579.
15. Kirk D. *Physical Education Futures*. London : Routledge, 2010. 224 p.
16. Larsson H. Digitalization and the future of physical education. *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27(4). P. 831–846.