

КВЕСТ-ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ НУШ

Романова В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного
виховання та адаптивної фізичної культури,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка С. Дем'янчука»
ORCID ID: 0000-0003-0079-9855

Самсугіна Н. М.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
спорту та методики викладання
Бердянський державний педагогічний університет
ORCID ID: 0000-0001-8432-080X

У статті розкрито проблему підвищення мотивації учнів 5–6 класів до фізичної активності в умовах Нової української школи. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних інструментів, які забезпечують формування здоров'язберезжувальної компетентності здобувачів освіти та відповідають принципам компетентнісного навчання. Теоретично обґрунтовано, що одним із інноваційних педагогічних інструментів є квест-технологія, яка поєднує рухові завдання зі сюжетними, пізнавальними та комунікативними елементами. Мета дослідження полягала в емпіричній перевірці ефективності квест-технології як засобу підвищення мотивації учнів 5–6 класів до фізичної активності під час уроків фізичної культури. Експеримент проведено за однофакторним планом з єдиною групою. Вибірку склали 87 учнів 5–6 класів (43 хлопці, 44 дівчини) віком 10–12 років. Для діагностики мотивації розроблено авторський опитувальник, що містить п'ять тверджень із 5-бальною шкалою Лікерта. Статистичну обробку результатів виконано за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона для залежних вибірок із використанням програмного пакета JASP. Результати засвідчили статистично значуще зростання загального рівня мотивації після впровадження квестів ($M = 16.4$ до, $M = 20.7$ після, $p < 0.001$, $r = 0.52$). Розмір ефекту ($r = 0.52$). Частка учнів із високим рівнем мотивації зросла на 17.2 %, частка учнів із низьким рівнем скоротилася на 16.1 %. Найбільші зміни зафіксовано за твердженнями про готовність виконувати складні фізичні вправи (приріст 1.1 бала, $r = 0.55$) та позитивний емоційний стан після занять (приріст 1.1 бала, $r = 0.53$). Досліджено, що квест-технологія є ефективною для підвищення мотивації учнів 5–6 класів до фізичної активності. Визначено, що квест-технологія забезпечує інтеграцію рухових, пізнавальних і комунікативних завдань.

Ключові слова: квест-технологія, інноваційні педагогічні технології, мотивація, фізичне виховання, здоров'язберезжувальна компетентність, Нова українська школа.

Romanova V. I., Samsutina N. M. Quest technology as a means of increasing the motivation of 5–6 grade students to physical activity in the conditions of the New Ukrainian School

The problem of enhancing the motivation of 5–6 grade students towards physical activity within the New Ukrainian School context is examined in this article. The relevance of the study is determined by the need to find effective pedagogical tools that ensure the formation of students' health-preserving competence and align with the principles of competence-based learning. The aim of the study was to empirically verify the effectiveness of quest technology in increasing motivation among 5th–6th-grade students to engage in physical activity during physical education lessons. The experiment was conducted according to a one-factor design with a single group. The sample consisted of 87 students in grades 5–6 (43 boys, 44 girls), aged 10–12 years. To assess motivation, an author's questionnaire was developed, containing five statements on a 5-point Likert scale. Statistical processing of the results was performed using the non-parametric Wilcoxon T-test for dependent samples using the JASP software package. The results showed a statistically significant increase in overall motivation after the introduction of quests ($M = 16.4$ before; $M = 20.7$ after; $p < 0.001$;

$r = 0.52$). The effect size was $r = 0.52$. The proportion of students with a high level of motivation increased by 17.2%, while the proportion with a low level decreased by 16.1%. The most significant changes were observed in statements regarding readiness to perform complex physical exercises (an increase of 1.1 points, $r = 0.55$) and positive emotional state after classes (an increase of 1.1 points, $r = 0.53$). It has been established that quest technologies are effective in increasing motivation among 5th–6th-grade students to engage in physical activity. It has been determined that quest technology ensures the integration of motor, cognitive, and communicative tasks.

Keywords: quest technology, innovative pedagogical technologies, motivation, physical education, health-preserving competence, New Ukrainian School.

Вступ. Сучасні діти проводять значно менше часу, граючи на вулиці, ніж попередні покоління, тому рівень їхньої фізичної активності знижується з року в рік. Основна частина дозвілля школярів переміщується у цифрове середовище: гаджети, соціальні мережі, відеоігри поступово витісняють рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі. Ця тенденція дедалі помітніша серед учнів середніх класів.

Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, близько 81 % підлітків віком 11–17 років у світі не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, а саме щонайменше 60 хвилин помірної або інтенсивної активності щодня [8]. Результати міжнародного дослідження HBSC 2021/2022 років у країнах Європи, Центральної Азії та Канади підтверджують стійкість цієї тенденції: лише близько 25 % хлопців і 15 % дівчат дотримуються рекомендованих норм щоденної фізичної активності [9]. В Україні показники подібні, а подекуди вони виражені сильніше. За результатами першого національного дослідження дитячого ожиріння в межах ініціативи WHO COSI (2023–2024), майже кожна п'ята дитина віком 6–8 років має надлишкову масу тіла або ожиріння, що становить приблизно 22–23 %. Третина дітей або зовсім не займається інтенсивною фізичною активністю, або витрачає на неї менше однієї години на тиждень. При цьому 54,4 % учнів проводять понад дві години з гаджетами у будні, а у вихідні цей показник зростає до 83,4 %. За даними соціологічних опитувань, близько 16 % школярів 5–11 класів взагалі не займаються спортом протягом навчального року [1].

Така ситуація свідчить про недостатнє залучення частини школярів до регулярної фізичної активності. Особливої уваги це потребує в учнів 5–6 класів, які перебува-

ють на етапі адаптації до нових умов базової середньої освіти, що супроводжується збільшенням навчального навантаження та зміною організації освітнього процесу. Варто зазначити, що повномасштабне вторгнення додатково змінило умови здобуття освіти: значна частина навчання нині відбувається в онлайн-або змішаному форматах. Тому діти часто є малоактивними протягом дня. Водночас сучасні школярі орієнтовані на інтерактивність та залученість в освітньому процесі, а традиційне виконання фізичних вправ дедалі менше відповідає їхнім потребам.

Нині одним із завдань уроків фізичної культури в умовах НУШ є формування в учнів стійкої потреби в регулярній фізичній активності та позитивного ставлення до здорового способу життя, яке зберігатиметься і після завершення шкільного навчання. Для досягнення цієї мети необхідно створити умови, за яких дитина усвідомлює, що фізична активність є складовою здорового способу життя. На нашу думку, однією з інноваційних технологій, здатних розв'язати описану проблему, є квест-технологія. Вона поєднує рухову активність, ігрові елементи, командну взаємодію, завдання проблемного характеру, а також дає змогу інтегрувати фізичне виховання з іншими навчальними предметами.

Проблематику впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання школярів і студентів досліджували С. Г. Гавришко, Ф. В. Мороз, Г. Б. Будкевич, А. А. Ковальчук, О. О. Кошелева, І. Т. Скрипченко, М. Хмара, О. Мозолєв, С. М. Черновський, Р. Прищепа та ін. Теоретичні й практичні аспекти використання квест-технології в освітньому процесі висвітлено у працях С. П. Єрмоленко, Н. В. Тарасенко, О. А. Качан, О. В. Отравенко, С. О. Омельченко та ін. Водночас питання

впливу квест-технології на мотивацію учнів 5–6 класів до фізичної активності залишається недостатньо дослідженим. Обмежена кількість емпіричних даних щодо результативності цієї технології саме в роботі з учнями зазначеної вікової категорії зумовлює необхідність подальшого наукового пошуку.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному визначенні впливу квест-технології на мотивацію учнів 5–6 класів до фізичної активності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо сутності квест-технології, її структури, функцій та можливостей застосування в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

2. Розробити авторську серію квестів для уроків фізичної культури та інтегрувати її в освітній процес учнів 5–6 класів.

3. Експериментально перевірити вплив квест-технології на рівень мотивації учнів 5–6 класів до фізичної активності.

Методи та методики дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження, що дало змогу визначити сутність квест-технології, її структуру, функції та потенціал для застосування в освітньому процесі.

Емпіричні методи передбачали проведення педагогічного експерименту. Дослідження виконано за однофакторним планом з єдиною групою, що передбачає вимірювання показників до та після впровадження педагогічного впливу.

Дослідження проводилося на базі Рівненського ліцею №13. У дослідженні взяли участь 87 учнів 5–6 класів (43 хлопці, 44 дівчини) віком 10–12 років ($M = 10.8$, $SD = 0.7$). Формування вибірки здійснювалося за методом суцільної вибірки. Усі учасники та їхні батьки (або законні представники) надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Було гарантовано анонімність і конфіденційність даних, а також право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Дослідження проводилося з січня по травень 2026 року і було здійснено у три етапи. На констатувальному етапі (січень 2026 року) учні заповнили авторську анкету в паперовому форматі під час уроку фізичної культури. На формувальному етапі (лютий – квітень 2026 року) до навчальної програми уроків фізичної культури було інтегровано авторську серію з восьми квестів («Пошук скарбів здоров'я», «Виживання в джунглях», «Найкраща країна – це моя Україна», «Боги й герої Стародавньої Греції», «Подорож Карпатами» тощо). Кожен квест тривав 25–30 хвилин. На контрольному етапі (травень 2026 року) було проведено повторне анкетування, здійснено обробку результатів дослідження.

Для діагностики мотивації до фізичної активності було розроблено авторський опитувальник «Шкала мотивації до фізичної активності». Учнім пропонувалося оцінити 5 тверджень за 5-бальною шкалою Лікерта (1 – «зовсім не згоден», 2 – «не згоден», 3 – «важко сказати», 4 – «згоден», 5 – «повністю згоден»). Максимальний сумарний бал – 25. Узгодженість шкали за коефіцієнтом α Кронбаха становила 0.82, що свідчить про високу внутрішню узгодженість.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного пакета JASP (версія 0.18.1). Оскільки вибірка є залежною (одна група вимірювалась двічі), а розподіл даних відрізнявся від нормального (перевірка за критерієм Шапіро-Вілка, $p < 0.05$), для порівняння результатів до та після впровадження застосовувався непараметричний Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Ефективність впливу оцінювалася за допомогою рангового бісеріального коефіцієнта кореляції (r), який є мірою розміру ефекту для критерію Вілкоксона. Додатково використовувалися методи описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення, медіана, інтерквартильний розмах). Критичний рівень значущості становив $p < 0.05$.

Результати та дискусії. Одним із напрямів урізноманітнення організації фізкультурної діяльності здобувачів освіти є використання ігрових та інтерактивних форм роботи. Нині у педагогічній практиці вчителі дедалі ширше

застосовують онлайн-руханки, сюжетні тренування, рухові челенджі, мобільні квести та AR-ігри, що розширюють можливості залучення дітей до активного дозвілля [4, с. 42]. Серед інноваційних форм організації фізкультурної діяльності доцільно розглянути можливості квест-технології.

Поняття «квест» (англ. quest) традиційно пов'язують із пригодницькою грою, у якій учасники виконують послідовність завдань для просування за визначеним сюжетом і досягнення кінцевої мети [5, с. 27–28; 7]. Учасником може бути окремих школяр або команда, яка спільно виконує завдання та ухвалює рішення щодо подальших дій. Квести поєднують засвоєння знань, рухову активність, самостійність, творчість і взаємодію між учнями [6, с. 51–52].

Для фізичного виховання важливим є те, що така форма організації діяльності має складнішу структуру порівняно зі звичайною рухливою грою. Рухлива гра переважно будується навколо правил, визначених діями та ігровою ситуацією. Квест передбачає взаємопов'язану систему етапів, у якій результат одного завдання може визначати можливість переходу до наступного. Тому його структуру можна представити як послідовність: «сюжет → мета → маршрут → станції → завдання → командна взаємодія → результат». Така організація дозволяє пов'язати окремі фізичні вправи спільною метою та надати їм певного змістового зв'язку.

Сюжет є одним із компонентів, що може мотивувати учнів виконувати завдання. Наприклад, для проходження маршруту учні виконують п'ять завдань, кожне з яких передбачає певну рухову активність. Після успішного виконання станції команда отримує цифру або літеру, а зібрані елементи формують код для розкриття фінального завдання. У такій структурі фізичні вправи пов'язані з послідовністю дій, а виконання кожного етапу наближає учнів до визначеної мети. Подібний підхід є одним із чинників залучення здобувачів освіти до фізкультурної діяльності, оскільки рухові завдання поєднуються з елементами пошуку, розв'язання проблемних ситуацій і командної роботи [2, с. 54].

Квести можуть виконувати одночасно кілька педагогічних функцій. Їхній освітній потенціал пов'язаний із засвоєнням та закріпленням знань; розвивальний компонент охоплює творчість, самостійність, дослідницькі вміння та освітню мотивацію, а виховний – передбачає формування навичок взаємодії, взаємодопомоги й відповідальності за спільний результат [5, с. 27–28]. У фізичному вихованні ці можливості можуть реалізовуватися через завдання на розвиток швидкості, спритності, сили, витривалості, координації та влучності, доповнені питаннями щодо здорового способу життя, фізичної активності.

Зміст квесту може передбачати різні види завдань. На одній станції учні виконують серію фізичних вправ, на іншій проходять смугу перешкод, далі виконують вправи з м'ячем або завдання на влучність. Між руховими етапами можуть розміщуватися короткі вікторини, логічні завдання, питання щодо здоров'я та фізичної активності. У результаті квест поєднує рухову та пізнавальну діяльність, а учні отримують можливість застосовувати знання безпосередньо під час виконання практичних завдань [3, с. 76–78].

Важливою перевагою квесту є можливість інтеграції змісту фізичної культури з іншими освітніми галузями. Наприклад, завдання можуть містити елементи математики, природничих наук, інформатики та іноземної мови. Учні можуть визначати частоту пульсу після фізичного навантаження, розраховувати тривалість рухової активності, виконувати завдання іноземною мовою або знаходити інформацію про принципи здорового способу життя тощо.

Залежно від структури маршруту виділяють лінійні, штурмові та кільцеві квести. У лінійному форматі виконання одного завдання дає доступ до наступного. Штурмовий квест передбачає вибір учасниками способу розв'язання завдань із можливістю використання контрольних підказок. У кільцевому форматі кілька команд розпочинають проходження з різних точок маршруту та послідовно виконують завдання на визначених станціях [5, с. 27–28]. Для фізичного виховання учнів 5–6 класів найбільш зручними можуть бути станційний і кільцевий формати,

оскільки вони дозволяють розподілити дітей між кількома зонами та одночасно організувати різні види рухової діяльності.

За місцем проведення квести можуть організовуватися у спортивній залі, на спортивному майданчику, на пришкольній території або відкритому просторі. На свіжому повітрі можна виконувати завдання з орієнтування, пошуку об'єктів, подолання визначеного маршруту та проведення естафет. У спортивній залі доцільними є станції з фізичними вправами, смуги перешкод, завдання з м'ячами. Вибір місця проведення залежить від мети заняття, доступного обладнання, погодних умов і рівня фізичної підготовленості учнів.

Окремі можливості створює поєднання квест-технології з цифровими інструментами. QR-коди можуть використовуватися для переходу до наступного етапу, перегляду відеоінструкції, проходження короткого тесту або отримання додаткової інформації. Онлайн-вікторини та інтерактивні завдання можуть доповнювати рухові станції питаннями про здорове харчування, режим дня, фізичну активність, правила безпеки.

У разі дистанційного або змішаного навчання окремим різновидом може бути веб-квест, у якому маршрут, інформаційні матеріали та завдання розміщуються в цифровому середовищі. Наприклад, веб-квест, присвячений здоровому способу життя, може містити відео з комплексами вправ, завдання для самоконтролю фізичної активності, тести щодо режиму дня та запитання про значення рухової активності для здоров'я. Такий формат дозволяє підтримувати взаємозв'язок між фізичною культурою та формуванням здоров'язбережувальної поведінки навіть за умов обмежених можливостей для очної взаємодії [3, с. 76–78].

Використання квест-технології потребує попередньої підготовки. Педагогу необхідно визначити мету заняття, розробити сюжет і маршрут, підібрати завдання відповідно до віку та фізичних можливостей учнів, продумати систему переходу між станціями. Окрему увагу слід приділяти безпеці, доступності завдань та відповідності фізичного навантаження підготовленості школярів. До критеріїв якісного квесту дослідники відносять безпеку, логічність, цілісність, оригінальність, підпорядкованість сюжету та створення умов для ігрової взаємодії [3, с. 76].

Таким чином, квест-технологія має потенціал для організації фізичної активності учнів через поєднання рухових вправ із сюжетними, пізнавальними та командними завданнями. Її структура дозволяє використовувати різні формати, місця проведення та цифрові інструменти, а також реалізувати принципи інтегрованого навчання НУШ.

Дослідники пов'язують використання квестів із активізацією пізнавальних процесів, розвитком самостійності, ініціативності та навичок командної взаємодії [6, с. 51–52]. Водночас теоретичні положення щодо можливостей квест-технології потребують перевірки в реальних умовах освітнього процесу, зокрема щодо її впливу на мотивацію школярів до фізичної активності. З цією метою було проведено педагогічний експеримент.

На констатувальному етапі було оцінено динаміку загального рівня мотивації до фізичної активності учнів 5–6 класів (сумарний бал за шкалою) до та після впровадження квест-технології. Результати наведено в таблиці 1.

Результати, наведені в таблиці 1, свідчать, що середній бал за шкалою мотивації зріс з 16.4 ± 4.2 до 20.7 ± 3.6 після впровадження квест-технології. Застосування Т-критерію Вілкоксона виявило статистично значущі

Таблиця 1

Порівняння загального рівня мотивації до фізичної активності учнів 5–6 класів до та після впровадження квест-технології (N = 87)

Етап	M	SD	Me	Q ₁ –Q ₃	Т-критерій Вілкоксона	p	r (effect size)
Констатувальний етап	16.4	4.2	17.0	13.0–19.0	312.5	< 0.001	0.52
Контрольний етап	20.7	3.6	21.0	18.0–23.0			

відмінності між двома вимірюваннями ($T = 312.5$, $p < 0.001$). Розмір ефекту ($r = 0.52$) свідчить про сильний вплив педагогічного втручання згідно з критеріями Коена ($r > 0.5$). Таким чином, можна стверджувати, що впровадження квест-технології підвищило рівень мотивації учнів 5–6 класів до фізичної активності.

Для детальнішого аналізу було проведено порівняння розподілу учнів за рівнями мотивації (низький, середній, достатній, високий) до та після експерименту (таблиця 2).

Після впровадження квест-технології частка учнів із високим рівнем мотивації зросла з 11.5 % до 28.7 % (приріст на 17.2 %), тоді як кількість учнів із низьким рівнем скоротилася більш ніж удвічі – з 25.3 % до 9.2 %. Позитивна динаміка спостерігається також за рахунок переходу здобувачів освіти з середнього на достатній рівень.

Наступним кроком було проаналізовано динаміку за окремими пунктами шкали Лікерта, що дало змогу виявити, які саме аспекти мотивації зазнали найбільших змін (таблиця 3).

Як засвідчують дані таблиці 3, статистично значущі покращення зафіксовано за всіма

п'ятьма твердженнями. Найбільший приріст спостерігається за пунктами 2 (виконання складних вправ, приріст на 1.1 бала, $r = 0.55$) та 5 (суб'єктивне відчуття енергії, приріст на 1.1 бала, $r = 0.53$). Це вказує на те, що ігрова та змагальна складові квестів знижують страх перед складними фізичними навантаженнями. Дещо менший, проте значущий ефект зафіксовано за пунктом 4 (зменшення пропусків занять, $r = 0.41$), що свідчить про підвищення регулярності відвідування.

Висновки. Результати педагогічного експерименту підтверджують ефективність квест-технології для підвищення мотивації учнів 5–6 класів до фізичної активності. Якісні зміни щодо мотивації здобувачів освіти виявляються у відсотковому перерозподілі: частка учнів з низьким рівнем мотивації скоротилася на 16.1 %, частка учнів з високим рівнем зросла на 17.2 %. Особливістю квест-технології є інтеграція рухових завдань із пізнавальними та комунікативними елементами. Така форма організації занять створює умови для формування здоров'язбережувальної компетентності через внутрішню мотивацію учнів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні довготривалого ефекту

Таблиця 2

Розподіл учнів 5–6 класів за рівнями мотивації до фізичної активності до та після впровадження квест-технології (N = 87)

Рівень мотивації	До впровадження, n (%)	Після впровадження, n (%)	Δ , %
Низький (≤ 13 балів)	22 (25.3 %)	8 (9.2 %)	-16.1 %
Середній (14–17 балів)	31 (35.6 %)	19 (21.8 %)	-13.8 %
Достатній (18–21 бал)	24 (27.6 %)	35 (40.2 %)	+12.6 %
Високий (22–25 балів)	10 (11.5 %)	25 (28.7 %)	+17.2 %

Таблиця 3

Динаміка показників за окремими твердженнями шкали мотивації (M $\pm$ SD)

№	Твердження	До (M $\pm$ SD)	Після (M $\pm$ SD)	T	p	r
1.	Мені подобається рухатися і грати в активні ігри.	3.8 $\pm$ 1.1	4.5 $\pm$ 0.8	284.0	< 0.001	0.48
2.	Я із задоволенням виконую складні фізичні вправи.	2.9 $\pm$ 1.3	4.0 $\pm$ 1.0	198.5	< 0.001	0.55
3.	Мені подобається займатися фізичною активністю під час командних і змагальних завдань.	3.4 $\pm$ 1.2	4.4 $\pm$ 0.9	245.0	< 0.001	0.50
4.	Я часто пропускаю уроки фізкультури (інвертоване твердження).	2.9 $\pm$ 1.4	2.1 $\pm$ 1.1	312.5	< 0.001	0.41
5.	Після занять я почувуюся енергійним.	3.4 $\pm$ 1.2	4.5 $\pm$ 0.8	223.5	< 0.001	0.53

застосування квест-технології в лонгітудному форматі та для різних вікових груп учнів.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного

інтелекту використовувалися виключно для мовного редагування, перевірки граматики, перекладу або інших допоміжних завдань, без використання згенерованих ними об'єктів як результатів академічної діяльності.

Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Європейське регіональне бюро. Європейська ініціатива ВООЗ з епіднадзора за ожирінням у дітей (COSI) в Україні у 2023–2024 роках. Всесвітня організація охорони здоров'я. Європейське регіональне бюро, 2025. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/380820> (дата звернення: 28.07.2026).
2. Гавришко С. Г., Мороз Ф. В., Будкевич Г. Б., Ковальчук А. А. Порівняльний аналіз традиційних і сучасних методів фізичного виховання в закладах освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. Вип. 3 (202). С. 52–56.
3. Єрмоленко С. П., Тарасенко Н. В. Квест як інноваційний метод формування здорового способу життя підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 76–78.
4. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с.
5. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : метод. рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.
6. Хмара М., Мозолєв О. Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*. 2025. № 3 (235). С. 49–54.
7. Черновський С. М., Прищепа Р. Впровадження в практику фізичного виховання квестів як інтерактивних засобів рухової активності. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій* : матеріали наук.-практ. конф. Київ : КНУТД, 2022. С. 114–115. URL: https://test.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/20762/1/INORKKI_2022_P114-115.pdf (дата звернення: 28.07.2026).
8. Guthold R., Stevens G., Riley L. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2019. Vol. 4. P. 23–35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
9. Rakić J. G., Hamrik Z., Dzielska A., Felder-Puig R., Oja L., Bakalár P. et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2024. URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056> (дата звернення: 28.07.2026).

References

1. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2025). *Yevropeiska initsiatyva VOOZ z epidnahliadu za ozhyrinniam u ditei (COSI) v Ukraini u 2023–2024 rokakh* [WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) in Ukraine in 2023–2024]. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/380820> [in Ukrainian].
2. Havryshko, S. H., Moroz, F. V., Budkevych, H. B., & Kovalchuk, A. A. (2026). Porivnialnyi analiz tradytsiinykh i suchasnykh metodiv fizychnoho vykhovannia v zakladyakh osvity [Comparative analysis of traditional and modern methods of physical education in educational institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni mekhanizmy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)], 3(202), 52–56. [in Ukrainian].
3. Yermolenko, S. P., & Tarasenko, N. V. (2016). Kvest yak innovatsiinyi metod formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia pidlitkiv [Quest as an innovative method of forming a healthy lifestyle of adolescents]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho mekhanizmu. Seriiia: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport* [Bulletin of T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Collegium». Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports], 136, 76–78. [in Ukrainian].
4. Kachan, O. A., Otravenko, O. V., & Omelchenko, S. O. (2025). *Tsikava fizkultura: unikalna model sotsializatsii uchniv u protsesi fizychnoho vykhovannia v Ukraini* [Interesting physical education: a unique model of student

- socialization in the process of physical education in Ukraine]. Taras Shevchenko National University of Luhansk. [in Ukrainian].
5. Kosheleva, O. O., & Skrypchenko, I. T. (2021). *Innovatsiini tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO: metodychni rekomendatsii* [Innovative technologies in the system of physical education of higher education students: methodical recommendations]. Zhurfond. [in Ukrainian].
 6. Khmara, M., & Mozolev, O. (2025). Vykorystannia interaktyvnykh tekhnologii navchannia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv [The use of interactive learning technologies in the system of physical education of students]. *Molod i rynek* [Youth and Market], 3(235), 49–54. [in Ukrainian].
 7. Chernovskyi, S. M., & Pryshchepa, R. (2022). Vprovadzhennia v praktyku fizychnoho vykhovannia kvestiv yak interaktyvnykh zasobiv rukhovoi aktyvnosti [Implementation of quests as interactive means of physical activity into the practice of physical education]. In *Intehratsiia nauky i osvity: rozvytok kulturnykh i kreatyvnykh industrii* [Integration of Science and Education: Development of Cultural and Creative Industries: Proceedings of the Conference] (pp. 114–115). KNUTD. Retrieved from: https://test.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/20762/1/INORKKI_2022_P114-115.pdf [in Ukrainian].
 8. Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., et al. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2) [in English].
 9. Rakić, J. G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., et al. (2024). *A focus on adolescent physical activity, eating behaviors, weight status and body image in Europe, Central Asia and Canada. Health Behavior in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Vol. 4). WHO Regional Office for Europe. Retrieved from: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 02.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 14.10.2026