

УДК 37.037.1-057.875

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-228-232

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

**ОНОПРИЄНКО Ольга –**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії, методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1923-9751>  
e-mail: [chentukova@ukr.net](mailto:chentukova@ukr.net)

**ОНОПРИЄНКО Олександр –**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6678-5822>  
e-mail: [krusoboy1972@ukr.net](mailto:krusoboy1972@ukr.net)

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*У статті розглянуто проблему зниження рівня фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного суспільства, що характеризується високим темпом життя, підвищеним психоемоційним навантаженням і поширенням малорухливого способу життя. Наголошено на необхідності впровадження ефективних оздоровчих технологій у систему фізичного виховання закладів вищої освіти з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування гармонійного фізичного розвитку студентів. Визначено, що одним із доступних і результативних засобів оптимізації навчально-тренувального процесу є шейпінг як комплексна система фізичних вправ, спрямована на корекцію фігури, розвиток фізичних якостей і покращення психоемоційного стану.*

*Проаналізовано науково-методичні джерела щодо впливу занять шейпінгом на фізичну підготовленість, функціональний стан організму та мотивацію студентів до здорового способу життя. Охарактеризовано сутність шейпінгу, його оздоровчу спрямованість, структурні компоненти та методичні особливості проведення занять у закладах вищої освіти. Розглянуто класифікацію занять за видами (кардіо, силовий, функціональний, релакс та естетичний шейпінг), визначено їхні характерні риси, зміст і тренувальний ефект. Окреслено організаційну структуру заняття, що включає підготовчу, основну та заключну частини, а також роль музичного супроводу й додаткового інвентарю у підвищенні ефективності тренувального процесу.*

*Виявлено, що систематичні заняття шейпінгом сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації, профілактиці порушень опорно-рухового апарату, зниженню рівня стресу й формуванню позитивної мотивації до регулярної рухової активності. Зроблено висновок, що використання шейпінгу в системі фізичного виховання студентів є педагогічно доцільним і оздоровчо ефективним, оскільки забезпечує комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан молоді та сприяє формуванню культури здорового способу життя. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням навчально-методичного забезпечення та впровадженням інноваційних програм шейпінгу у практику фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** шейпінг, фізична культура, студенти, заклади вищої освіти.

**ONOPRIENKO Olga –**

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory of Physical Education Methodology Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1923-9751>  
e-mail: [chentukova@ukr.net](mailto:chentukova@ukr.net)

**ONOPRIENKO Oлександр –**

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Human Health Cherkasy State Technological University  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6678-5822>  
e-mail: [krusoboy1972@ukr.net](mailto:krusoboy1972@ukr.net)

## PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALTIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*The article considers the problem of reducing the level of physical activity of student youth in modern society, which is characterized by a high pace of life, increased psycho-emotional stress, and the spread of a sedentary lifestyle. The need to introduce effective health-improving technologies into the physical education system of higher education institutions is emphasized in order to improve health, increase working capacity, and form harmonious physical development of students. It has been determined that one of the available and effective means of optimizing the educational and training process is shaping as a comprehensive system of physical exercises aimed at correcting the figure, developing physical qualities, and improving the psycho-emotional state.*

*Scientific and methodological sources on the impact of shaping classes on physical fitness, functional state of the body, and students' motivation for a healthy lifestyle were analyzed. The essence of shaping, its health-improving focus, structural components and methodological features of conducting classes in higher education institutions are characterized. The classification of classes by type (cardio, strength, functional, relaxation, and aesthetic shaping) is considered, and their characteristic features, content, and training effect are determined. The organizational structure of the lesson is outlined, including the preparatory, main and final parts, as well as the role of musical accompaniment and additional equipment in increasing the effectiveness of the training process.*

*It has been found that systematic shaping classes contribute to the development of strength, endurance, flexibility and coordination, the prevention of musculoskeletal disorders, the reduction of stress levels and the formation of positive motivation for regular physical activity. It was concluded that the use of shaping in the system of physical education of students is pedagogically appropriate and health-improvingly*

*effective, as it provides a comprehensive impact on the physical and psycho-emotional state of young people and contributes to the formation of a culture of a healthy lifestyle. Prospects for further research are related to the development of educational and methodological support and the implementation of innovative shaping programs in the practice of physical education of students.*

**Key words:** *shaping, physical education, students, higher education institutions.*

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Сучасне суспільство характеризується високим темпом життя, підвищеним рівнем стресу та зниженням рухової активності. Це призводить до погіршення фізичного стану населення, збільшення кількості хронічних захворювань, зниження працездатності та порушення естетичних параметрів тілобудови. Тому проблема збереження та зміцнення здоров'я, підвищення фізичної активності та формування гармонійної фігури набуває особливої актуальності.

Під час організації фізичного виховання значну увагу має приділяти фізкультурно-оздоровчій роботі, сучасним методам оздоровлення, вивченню механізмів оздоровчої дії фізичних вправ і можливості їхнього застосування з метою оздоровлення й ознайомлення з методикою виховання фізичної культури особистості.

**Мета статті** обумовлена потребою в класифікації та загальної характеристики занять з шейпінгу у закладах вищої освіти, що дозволяє ефективно інтегрувати фізичну культуру у навчальний процес та забезпечити комплексний розвиток студентів.

**Методи й організація дослідження.** У роботі було використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, для вивчення передумов підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів різних спеціальностей із застосуванням шейпінгу.

Таким чином, проблема вивчення шейпінгу та його класифікації є актуальною з точки зору як науки про фізичну культуру, так і практики оздоровчої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним з найбільш популярних, масових і затребуваних видів рухової активності в середовищі студентської молоді є шейпінг. Заняття шейпінгом покращують фізичну привабливість дівчат, що пред'являють підвищені вимоги до своєї зовнішності. В даний час шейпінг відносять до оздоровчих систем, які використовують гімнастичні вправи і дотримуються принципу суворої регламентації вправ. Заняття шейпінгом проходять під музику, відео-програми це приваблює, в тому числі і чоловіків, які хочуть мати красиву фігуру. Однак в даний час недостатньо кваліфікованих інструкторів, які могли б показати, пояснити і привести людину до бажаної форми [1, с. 22].

Головна мета фізичного виховання, як педагогічного процесу, – забезпечення високого рівня здоров'я і працездатності студента [4, с. 38]. Заняття з шейпінгу в закладах вищої освіти являють собою систематизовані тренування, які проводяться у груповому форматі під керівництвом кваліфікованого тренера або викладача фізичного виховання. Основна мета таких занять – комплексний розвиток фізичних якостей студентів, зміцнення здоров'я та формування навичок активного способу життя.

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, яка включає в себе спеціальну програму фізичних вправ та відповідну систему харчування. Тренування шейпін-

гом включає в себе комплекс вправ, які послідовно навантажують м'язи різних частин тіла. Кожна обрана м'язова група „відпрацьовується” шляхом багатократного повторення циклічної вправи. Характерним для шейпінгу є те, що м'язи, які навантажуються, є мало задіяними в повсякденному житті. Також у шейпінгу дуже часто застосовують додаткові засоби, такі як гантелі, різні ваги, гімнастичні палиці тощо, які дозволяють відкоригувати недоліки фігури. Найбільш активні навантаження в цьому напрямку спрямовані на груди, талію, сідниці та стегна. Заняття з шейпінгу (використовуються вправи статодинамічного характеру – у яких передбачено короткотривалі зупинки (на 0,5-1с) у різні моменти циклу руху. Вправи дають можливість покращити працездатність та силову витривалість м'язів, що значно утворює та підтримує м'язовий "тонус".

Шейпінг як система фізичних вправ виник у другій половині ХХ століття і спочатку був орієнтований на жінок, які прагнули корекції фігури та підтримки фізичної форми. Основною метою було поєднати естетичний ефект із оздоровчою функцією, тобто одночасно спалювати зайві калорії, зміцнювати м'язи та підтримувати серцево-судинну систему.

У порівнянні з іншими видами фізичної активності: аеробікою, пілатесом та йогою шейпінг має низку переваг:

- поєднує силові та кардіовправи з рухами на гнучкість і координацію;
- забезпечує більш динамічне, ритмічне і емоційно насичене заняття;
- легше адаптується до різного рівня фізичної підготовки студентів.

Як правило, шейпінг передбачає в себе комплексний підхід до створення гарного тіла, який містить не тільки фізичне навантаження, а й програму харчування та масажу.

Фізичне виховання у вищій школі – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина навчальна дисципліна, яка повинна навчати студентів зберігати та зміцнювати власне здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові уміння.

Різним аспектам фізичного виховання підростаючого покоління присвячені дослідження М. Зуболій, О. Курок, Г. Ляшенко, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти висвітлено у працях учених Є. Захаріної, Л. Іванової, Н. Степанченко, О. Тимошенка, М. Туряньської, І.Щербак та ін. Попри значну увагу вчених практика переконує в необхідності фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти [7, с. 230].

Як зазначає О. А. Іванько, оздоровче завдання фізичного виховання полягає в гармонійному розвитку форм і функцій організму, спрямованому на зміцнення здоров'я та підвищення стійкої опірності організму до різних захворювань.

Аналіз літературних джерел показав, що фахівці досліджували вплив засобів шейпінгу на емоційно-вольову сферу студенток. Крім того, науковцями доведено позитивний вплив засобів шейпінгу на показники загальної фізичної підготовленості студенток неспеціальних факультетів. Результати власних досліджень дозволяють стверджувати, що шейпінг має низку переваг по відношенню до інших систем оздоровлення: доступність і простота, змістовність і оздоровча спрямованість, економічність і ефективність, що дозволяє рекомендувати застосування вправ з шейпінгу у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [2, с. 75].

Позитивний вплив тренувань з шейпінгу на організм займаючихся неодноразово доведений та висвітлений у науково-методичній літературі [3, с. 80].

Молодь закладів вищої освіти потребує систематичної фізичної активності для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, покращення психоемоційного стану та формування здорового способу життя. Дослідження показали, що від рівня фізичної підготовленості залежить рівень фізичної працездатності, а від рівня фізичної працездатності – системні показники розумової працездатності [5, с. 174].

У цьому контексті шейпінг виступає як ефективний засіб фізичного та психоемоційного розвитку студентів. Регулярні заняття з шейпінгу сприяють:

- покращенню фізичної форми та розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості);
- профілактиці порушень опорно-рухового апарату;
- зниженню рівня стресу та підвищенню психологічного комфорту;
- формуванню соціальної активності та взаємодії у колективі.

Шейпінг у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти розглядається як варіативна форма спеціальних занять, що спрямована на: корекцію фігури та нормалізацію маси тіла, підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та профілактику гіпокінезії, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Він поєднує елементи силових тренувань, аеробіки, хореографії та стретчингу, що робить заняття доступними для широкого кола студентів, особливо для дівчат.

*Загальна характеристика шейпінгу та методика проведення.*

Шейпінг є комплексною системою фізичної активності, яка поєднує кардіо, силові та функціональні вправи. Для ефективного використання занять шейпінг класифікують за видами, кожен з яких має свої особливості та методику проведення.

#### 1. Кардіошейпінг:

- характеристика: аеробні вправи високої інтенсивності під ритмічну музику, спрямовані на розвиток витривалості та спалювання калорій.

- методика:
- тривалість заняття – 40–60 хвилин;
- чергування інтенсивного та помірного темпу (інтервальне тренування);

- використання крокових комбінацій, стрибків, махів руками та ногами;

- рекомендується проводити 2–3 рази на тиждень для стабільного ефекту.

- ефект: покращення серцево-судинної системи, зниження маси тіла, підвищення витривалості.

#### 2. Силовий шейпінг

- характеристика вправи з опором (гантели, еспандери, фітнес-резинки) для розвитку м'язового корсету та корекції фігури.

- методика:
- тривалість заняття – 45–60 хвилин;
- серії по 10–15 повторень на основні групи м'язів;
- комбінування із короткими кардіо блоками для підтримки аеробної форми;
- інтенсивність підбирається індивідуально залежно від рівня підготовки.

- ефект: зміцнення м'язів, покращення постави, підвищення силової витривалості.

#### 3. Функціональний шейпінг

- характеристика: вправи на координацію, баланс та гнучкість, що імітують природні рухи.

- методика:
- виконання комплексів із багатокomпонентних рухів;
- поєднання кардіо та силових елементів у одному занятті;
- використання власної ваги тіла, балансувальних платформ, фітболів.

- ефект: розвиток координації, покращення стабілізації тіла, профілактика травм.

#### 4. Релакс-шейпінг

- характеристика: низькоінтенсивні вправи на розтяжку та дихальні практики для зниження стресу.

- методика:
- тривалість заняття – 30–50 хвилин;
- використання дихальних технік, плавних розтягувальних рухів;
- вправи на релаксацію м'язів шиї, спини, кінцівок;
- рекомендовано наприкінці активного тренування або як окреме заняття для психоемоційного відновлення.

- ефект: зниження психоемоційного стресу, покращення гнучкості та рухливості суглобів.

#### 5. Естетичний шейпінг

- характеристика: спрямований на корекцію фігури, підтягання м'язів та формування гармонійного силуету.

- методика:
- акцент на проблемні зони (живіт, стегна, руки);
- чергування кардіо та силових блоків;
- тривалість – 50–60 хвилин;
- повторюваність занять – 2–3 рази на тиждень.
- ефект: покращення зовнішнього вигляду, підвищення тону м'язів, формування красивої фігури.

#### 6. Груповий та індивідуальний шейпінг

- груповий: заняття у секції або фітнес-залі, стимулює взаємопідтримку та соціальну активність.

- індивідуальний: персоналізовані програми тренувань, адаптовані до фізичних можливостей і цілей конкретного студента.

Навчально-тренувальний процес студентів у системі занять з шейпінгу здійснюється шляхом проведення окремих занять фізичними вправами. Будучи відносно самостійною ланкою педагогічного процесу, кожне заняття пов'язане з попередніми та наступними ланками. Воно повинно робити певний внесок у формування високих фізичних кондицій студентів. Заняття є елементом навчально-виховного

процесу та володіє всіма властивими цьому явищу ознаками.

Зміст навчального матеріалу пов'язаний з вибором фізичних вправ, направлених на вирішення завдань тренування. Завдання визначають предмет та спрямованість занять, особливості діяльності викладача і студентів, а також очікувані зрушення в стані організму.

Важливим аспектом змісту заняття є діяльність викладача – повідомлення та роз'яснення мети та завдань уроку, формулювання завдань і організація їх виконання, спостереження за діями студентів, аналіз, узагальнення та оцінка цих дій, регулювання навантажень, управління поведінкою студентів, корекція їх взаємодії.

Діяльність студентів характеризує третю сторону змісту заняття. До неї належить слухання педагога, спостереження, осмислення сприйманого, проектування та виконання програми рухових дій, самоконтроль та самооцінка, взаємоконтроль, обговорення виникаючих питань [6, с.93-94].

Організаційна форма передбачає регулярність, чіткий розклад занять та можливість індивідуальної адаптації навантажень відповідно до фізичного стану та рівня підготовки студентів. Заняття зазвичай триває 45–60 хвилин і має три основні частини:

1. Підготовча (розминка) – 8–10 хвилин.

Виконується у вигляді простих ритмічних рухів під музику середнього темпу (ходьба на місці, махи руками, нахили, обертальні рухи). Завдання: поступово підвищити роботу серцево-судинної системи, розігріти м'язи, підготувати організм до основного навантаження.

2. Основна частина – 30–40 хвилин.

Аеробні вправи (біг на місці, стрибки, елементи танцювальних рухів) – для розвитку витривалості та активізації серцево-дихальної системи.

Силові вправи (присідання, випади, вправи з гантелями, еластичними стрічками) – для зміцнення м'язів.

Вправи на гнучкість та координацію (нахили, обертання тулуба, вправи з фітболом) – для профілактики травм і розвитку рухливості суглобів.

Тривалість і інтенсивність регулюються залежно від мети заняття (корекція фігури, розвиток витривалості, відновлення після навчальних навантажень).

3. Заключна частина (заминка, релаксація) – 5–10 хвилин.

Вправи на розслаблення і відновлення дихання.

Статичне розтягування (стретчинг) основних груп м'язів.

Використання спокійної музики для зниження психоемоційної напруги. Музика у шейпінгу не є другорядним елементом, а виступає методичним засобом організації рухів. Вона допомагає: задавати темп і ритм занять; підтримувати концентрацію уваги; формувати позитивний емоційний фон.

Залежно від частини заняття застосовуються різні музичні композиції:

- у розминці – середній темп (90–100 ударів/хв.);
- в основній частині – швидкий темп (120–140 ударів/хв.);
- у заключній частині – повільний, розслаблюючий (60–70 ударів/хв.).

Використання інвентарю, а саме: гантелі невеликої ваги (0,5–2 кг); боді-бари; еластичні стрічки (еспандери); фітболи; килимки для фітнесу, дозволяє

урізноманітнити заняття, підвищити силове навантаження та залучити до роботи різні групи м'язів.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** Шейпінг як форма фізичних занять у закладах вищої освіти є ефективним засобом оздоровлення та гармонійного розвитку студентів. Він сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою, що має важливе значення для майбутнього професійного та особистісного життя молоді.

Серед перспектив подальших досліджень щодо використання на заняттях з фізичного виховання шейпінгу, варто відзначити розробку навчально-методичного забезпечення для викладання дисциплін, яка повинна навчати студентів зберігати та зміцнювати власне здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові уміння.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. Шейпінг і його значення в системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. 3 (133). С. 21–23. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).03
2. Косівська А. В. Покращення функціонального стану серцево-судинної системи студенток засобами шейпінгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. (2). С. 74–79. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23107>
3. Косівська А. В. Оздоровчо-тренувальна програма з комбінованого шейпінгу для студенток неспеціальних факультетів педагогічних вищих навчальних закладів. *Aktual. probl. fiz. vihov. riznih verstv nasei*. [інтернет]. 18, Липень 2024. С. 78–83. URL: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/108310>
4. Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*; Харків. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2015. (4). С. 38–43. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0407>
5. Онопрієнко О., & Онопрієнко О. Особливості фізичного виховання студентської молоді. *Молодий вчений*. 2021. 3(91). С. 171–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-37>
6. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник. Черкаси: Міністерство освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ. 2020. 194 с. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/2380>
7. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. *pednauk* [інтернет]. 29, Серпень 2023 [цит. за 06, Вересень 2025]. (210). С. 229-234. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1622>  
DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-229-234>

**REFERENCES**

1. Boiko, H. L., Kozlova, T. H. (2021). Sheipinh i yoho znachennia v systemi fizychnoho vykhovannia studentok zakladiv vyshchoi osvity [Shaping and its importance in the system of physical education of female students of higher education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. №3 (133). S. 21–23. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).03 [in Ukrainian]
2. Kosivska, A. V. (2016). Pokrashchennia funktsionalnoho stanu sertevo-sudynnoi systemy studentok zasobamy sheipinhu [Improving the functional state of the cardiovascular system of female students through shaping methods]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. № (2). S. 74–79. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23107> [in Ukrainian]

3. Kosivska, A. V. (2024). Ozdorovcho-treunivalna prohrama z kombinovanoho sheipinhu dlia studentok nespet-sialnykh fakultetiv pedahohichnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv [Health and training program on combined shaping for female students of non-specialized faculties of pedagogical higher educational institutions]. Aktual. probl. fiz. vihov. riznih verstv nasei. [internet]. 18, Lypen 2024. S. 78–83. URI: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/108310> [in Ukrainian]

4. Maleniuk, T.V., Kosivska, A.V. (2015). Sektsiini zaniattia – priorytetna forma orhanizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv (na prykladi sheipinhu) [Sectional classes are a priority form of organizing the process of physical education of students (using the example of shaping)]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu; Kharkiv. Kharkiv: KhOVNOKU-KhDADM. №4. S. 38–43. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0407> [in Ukrainian]

5. Onopriienko, O., & Onopriienko, O. (2021). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia studentskoï molodi [Peculiarities of physical education of student youth]. Molodyi vchenyi. №3(91). S. 171–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-37> [in Ukrainian]

6. Onopriienko, O. V., Onopriienko, O. M. (2020). Osnovy ozdorovchoho fitnessu [Basics of health fitness]: navch. posibnyk. Cherkasy: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy: ChDTU. 194 s. URI: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/2380> [in Ukrainian]

7. Filonenko OV. (2023). Fizyчне vykhovannia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Physical education of students in higher education institutions of Ukraine]. pednauk [internet]. 29, Serpen 2023 [tsyt. za 06, Veresen 2025]. 210. S. 229-234. URI: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk>

/article/view/1622 DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-229-234> [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**ОНОПРІЄНКО Ольга** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії, методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

**Наукові інтереси:** фізичне виховання студентів різних спеціальностей у закладах вищої освіти.

**ОНОПРІЄНКО Олександр** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету.

**Наукові інтереси:** фізичне виховання студентів різних спеціальностей у закладах вищої освіти.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**ONOPRIIENKO Olga** – Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory of Physical Education Methodology Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy.

**Scientific interests:** physical education of students of various specialties in higher education institutions.

**ONOPRIIENKO Oleksandr** – Ph.D in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the department of physical education and human health Cherkasy State Technological University.

**Scientific interests:** physical education of students of various specialties in higher education institutions.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2026 р.

Стаття прийнята до друку 16.03.2026 р.

УДК [373.5.016:81'243'374]:[37.091.33-027.22:004]

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-232-236

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

**ПАРХОМЕНКО Марія** –

студентка групи АЗЛМ-25, факультету іноземних мов, напряму підготовки (спеціальності):

014 Середня освіта (Англійська мова та зарубіжна література)

Криворізького державного педагогічного університету

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3962-8444>

e-mail: mashaparhom@gmail.com

**БІЛОЗІР Ольга** –

начальник відділу міжнародних зв'язків, старший викладач кафедри англійської мови та методики її викладання

Криворізького державного педагогічного університету

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0655-865X>

e-mail: olechkabiloz@gmail.com

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЛЕКСИКИ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

У статті розглянуто психолого-педагогічні передумови, які сприяють ефективному використанню цифрових ігор під час навчання іноземної мови. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі цифрових технологій в освітньому процесі та необхідністю підвищення мотивації учнів до вивчення іноземної мови. Попри активне впровадження цифрових ресурсів у навчання, потенціал цифрових ігор у формуванні лексичних навичок використовується недостатньо й потребує науково обгрунтованого психолого-педагогічного аналізу в умовах цифрової освітньої парадигми. Мета дослідження полягає у визначенні психологічних механізмів й педагогічних умов, що забезпечують ефективне використання ігрових технологій у розвитку лексичної компетентності учнів. У статті проаналізовано сучасні підходи до гейміфікації та розкрито, як цифрові ігри впливають на увагу, пам'ять, пізнавальну активність й емоційну сферу учнів. Особливу увагу приділено поєднанню інтенційного та інцидентного засвоєння лексики як взаємодоповнювальних підходів у процесі навчання. Визначено роль мотиваційного компонента, диференціації навчання та педагогічної підтримки вчителя у створенні сприятливого освітнього середовища. Обгрунтовано необхідність добору лексичного матеріалу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів середньої школи. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням методик інтеграції цифрових ігор у змішане навчання, удосконаленням критеріїв оцінювання результатів та вивченням довготривалого впливу гейміфікації на рівень сформованості лексичної компетентності учнів.

**Ключові слова:** цифрові ігри, навчання лексики, психолого-педагогічні передумови, мотивація учнів, емоційне залучення, інтенційне та інцидентне навчання, контекстуальна релевантність, диференціація навчання, гейміфікація, роль учителя, фасилітатор, лексична компетентність, середня школа, розвиток критичного мислення, освітній процес.