

формація та сталий розвиток: економічні, соціальні й управлінські виміри в умовах глобальних і воєнних викликів : монографія / за заг. ред. О. Прокопенко. Таллінн : Teadmus OÜ, 2025. С. 211–228 URL: https://api.teadmus.org/storage/published_books/Digital_transformation_and_sustainable_development/monograph.pdf#page=212 (дата звернення 21.03.2026)

4. Ніколенко Л. Інтеграція інклюзивних підходів у вищу освіту в контексті сталого розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. 115(3). С. 146–164.

5. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 25.03.2026).

6. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.06.2024 № 527-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-p>

7. Таранченко О. М. Ефективні технології викладання в інклюзивній школі. *Початкова школа*. 2017. Вип. 5. С. 50–54.

8. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. United Nations, 2006. URL: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

9. UNESCO. *Policy Guidelines on Inclusion in Education*. Paris : UNESCO, 2009. 52 p. [in English]

REFERENCES

1. Davydenko, H. (2023). Tsyfrova inkluziia ta dostupnist: sotsialna didzhitalizatsiia [Digital inclusion and accessibility: social digitalization]. Vinnytsia: TVORY. 240 s. [in Ukrainian]

2. Martynchuk, O. V. (2015). Studentotsentrovanyi pidkhid do pidgotovky fakhivtsiv do inkluzivnoho navchannia ditei z osoblyvymy osvitimny potrebamy [Student-centered approach to training specialists for inclusive education of children with special educational needs]. Aktualni pytannia korektsiinoi osviti. 5(1). S. 225–234. [in Ukrainian]

3. Nych, T. V. (2025). Tsyfrova transformatsiia osvity Ukrainy: mozhlyvosti ta bariery vprovadzhennia [Digital transformation of education in Ukraine: opportunities and barriers to implementation]. In O. Prokopenko (Ed.). Tsyfrova transformatsiia ta stalyy rozvytok: ekonomichni, sotsialni y upravlinski vymiry v umovakh hlobalnykh i voennykh vyklykiv. S. 211–228. Tallinn: Teadmus OÜ. URL: https://api.teadmus.org/storage/published_books/Digital_transformation_and_sustainable_development/monograph.pdf

4. Nikolenko, L. (2024). Intehratsiia inkluzivnykh pidkhodiv u vyshchu osvitu v konteksti staloho rozvytku [Integration of inclusive approaches into higher education in the context of sustainable development]. Osoblyva dityna: navchannia i vykhovannia. 115(3). S. 146–164. [in Ukrainian]

5. Zakon pro osvitu (2017). [Law of Ukraine “On Education”]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> [in Ukrainian]

6. Pro skhvalennia Natsionalnoi stratehii rozvytku inkluzivnoho navchannia na period do 2029 roku : rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy (2024) [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine “On approval of the National Strategy for the Development of Inclusive Education until 2029”]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-p> [in Ukrainian]

7. Taranchenko, O. M. (2017). Efektyvni tekhnolohii vykladannia v inkluzivnii shkoli [Effective teaching technologies in an inclusive school]. Pochatkova shkola. № 5. S. 50–54. [in Ukrainian]

8. United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. URL: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html> [in English]

9. UNESCO. (2009). Policy Guidelines on Inclusion in Education. Paris: UNESCO. 52 p. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЧУБРЕЙ Олександра – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри економічної географії та екологічного менеджменту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Наукові інтереси: екологічна освіта та освіта для сталого розвитку; формування екологічної компетентності здобувачів освіти; методика викладання.

ЗАМРОЗЕВИЧ-ШАДРИНА Світлана – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри початкової освіти та освітніх інновацій, Карпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Наукові інтереси: педагогіка початкової освіти; інноваційні освітні технології; формування ключових і предметних компетентностей здобувачів освіти.

МАЦЕНКО Леся – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Наукові інтереси: теорія та методика професійної освіти; педагогіка вищої школи; формування професійної компетентності здобувачів освіти; інноваційні педагогічні технології у ЗВО; цифровізація освітнього процесу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

CHUBREI Oleksandra – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor, Department of Economic Geography and Environmental Management, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University.

Scientific interests: environmental education and education for sustainable development; formation of environmental competence of education seekers; teaching methodology.

ZAMROZEVYCH-SHADRYNA Svitlana – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor, Department of Primary Education and Educational Innovations Vasyl Stefanyk Carpathian National University.

Scientific interests: pedagogy of primary education; innovative educational technologies; formation of key and subject competencies of education seekers.

MATSENKO Lesia – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor, Department of Pedagogy National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine.

Scientific interests: theory and methodology of vocational education; higher education pedagogy; formation of professional competence of education seekers; innovative pedagogical technologies in higher education; digitalization of the educational process.

Стаття надійшла до редакції 14.03.2026 р.

Стаття прийнята до друку 26.03.2026 р.

УДК 37.091.33:796.035(045)

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-437-443

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

БАБЕНКО Андрій –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5755-5988>

e-mail: babenko_andrew@ukr.net

СОБКО Сергій –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7375-2869>
 e-mail: sobkos78@gmail.com

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

У статті розглянуто гейміфікацію як інноваційний педагогічний інструмент підвищення мотивації студентів закладів вищої освіти до систематичних занять фітнесом. Обґрунтовано доцільність інтеграції елементів ігрового дизайну у процес фізичного виховання як ефективного засобу залученості студентів, формування внутрішньої мотивації та розвитку стійкого позитивного ставлення до рухової активності. На основі аналізу сучасних наукових підходів уточнено сутність гейміфікації як комплексної педагогічної технології, що передбачає використання ігрових механік у поєднанні з цифровими засобами (мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-платформи). Встановлено, що їх застосування у процесі занять різними видами фітнесу (силового, аеробного, функціонального, оздоровчого тощо) сприяє підвищенню інтересу студентів, регулярності відвідування занять та усвідомленню власного прогресу.

Визначено такі педагогічні умови ефективного впровадження гейміфікації: урахування індивідуальних особливостей студентів, диференціація навантажень, поєднання індивідуальних і командних форм діяльності, забезпечення постійного зворотного зв'язку та створення позитивного психоемоційного середовища. Окреслено об'єктивні підстави для впровадження гейміфікаційних технологій у систему занять із фітнесу та можливості їх використання, зокрема застосування навчальних квестів, рольових ігор, системи досягнень, командних змагань та цифрового моніторингу фізичної активності. Доведено, що гейміфікація сприяє не лише підвищенню мотивації до занять фітнесом, але й розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури, формуванню навичок саморегуляції, відповідальності та командної взаємодії. У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану та підвищеного рівня стресу, гейміфікація розглядається як ефективний засіб підтримки психоемоційного благополуччя студентів.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку структурних моделей гейміфікованих занять, визначення критеріїв їх ефективності та оцінювання їх довготривалого мотиваційного ефекту.

Ключові слова: гейміфікація, фізична культура, фітнес, мотивація, освітні інновації, дистанційне навчання.

BABENKO Andriy –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sport Games and Mass Sports of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5755-5988>
 e-mail: babenko_andrew@ukr.net

SOBKO Serhiy –

Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sport Games and Mass Sports of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7375-2869>
 e-mail: sobkos78@gmail.com

GAMIFICATION AS A TOOL FOR INCREASING STUDENTS' MOTIVATION TO FITNESS CLASSES

The article examines gamification as an innovative pedagogical tool for enhancing the motivation of higher education students to engage in regular fitness activities. The expediency of integrating game design elements into the process of physical education is substantiated as a means of increasing engagement, fostering intrinsic motivation, and developing a positive attitude toward physical activity. Based on the analysis of contemporary scientific approaches, the essence of gamification is defined as a comprehensive pedagogical technology that involves the use of game mechanics (points, levels, rankings, achievements, competition) in combination with digital tools (mobile applications, fitness trackers, online platforms). It has been established that their application in various types of fitness activities (strength, aerobic, functional, wellness, etc.) contributes to increased student interest, regular attendance, and awareness of personal progress.

The study identifies the pedagogical conditions for the effective implementation of gamification, including consideration of individual student characteristics, differentiation of workloads, integration of individual and team-based activities, provision of continuous feedback, and the creation of a positive psycho-emotional environment. The main directions for the use of gamification technologies in fitness education are outlined, including the implementation of educational quests, role-playing games, achievement systems, team competitions, and digital monitoring of physical activity. It is proven that gamification contributes not only to increasing motivation for fitness activities but also to the development of professional competencies of future specialists in physical education, as well as to the formation of self-regulation skills, responsibility, and teamwork. In the context of contemporary social challenges, particularly martial law and increased stress levels, gamification is considered an effective means of supporting students' psycho-emotional well-being.

Further research should focus on the development of structural models of gamified classes and the assessment of their long-term motivational effects.

Key words: gamification, physical education, fitness, motivation, educational innovation, distance learning.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У сучасних умовах розвитку вищої освіти одним із пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування стійкої внутрішньої мотивації студентської молоді до регулярної рухової

активності та ведення здорового способу життя. За умов зниження рівня фізичної активності молоді, поширенням гіподинамії та погіршенням фізичного і психоемоційного стану, який посилюється цифровоїзацією освітнього середовища і зростанням мало-

рухливого способу життя, традиційні форми занять, зокрема різні види фітнесу (аеробіка, функціональний тренінг, силові програми, стретчинг тощо), не завжди забезпечують належний рівень залученості студентів, що актуалізує потребу в інноваційних підходах до організації навчального процесу.

Одним із перспективних інструментів є гейміфікація – інтеграція елементів ігрового дизайну в неігрові контексти з метою стимулювання активності, підвищення мотивації та результативності діяльності. У сфері фітнесу вона дозволяє трансформувати рутинні фізичні навантаження у динамічний, емоційно насичений процес, що відповідає психологічним потребам сучасного студентства. Проте проблема системного впровадження гейміфікації у процесі занять різними видами фітнесу у закладах вищої освіти залишається недостатньо розробленою, що зумовлює її актуальність і перспективність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових працях гейміфікація розглядається не лише як окремих методичний прийом, а як комплексна педагогічна технологія, спрямована на активізацію навчально-пізнавальної діяльності, формування ключових компетентностей і стійкої внутрішньої мотивації здобувачів освіти. Серед українських дослідників, які вивчають інноваційні та гейміфікаційні підходи у фізичній культурі та спорті, варто виокремити таких: Л. А. Прокоф'єва, Г. В. Тітова [9], С. В. Толочко, Л. М. Маценко [12], В. Лелека, Я. Гузенко [6], Т. Колеснікова [4], О. Отравенко, Б. Талалай [7], В. Товт, В. Сула [11] та ін. У їхніх дослідженнях підкреслюється, що гейміфікація є ефективним засобом підвищення інтересу до занять фізичною культурою особливо у поєднанні з сучасними цифровими технологіями (мобільними додатками, онлайн-платформами, фітнес-трекерами). Зокрема, Л. А. Прокоф'єва та Г. В. Тітова обґрунтовують, що традиційні форми організації занять не забезпечують достатнього рівня довготривалої мотивації, тоді як впровадження ігрових технологій сприяє розвитку внутрішньої мотивації через формування відчуття успіху, компетентності та самореалізації [9]. С. В. Толочко та Л. М. Маценко розглядають гейміфікацію як інструмент інтеграції інноваційних, освітніх і виховних компонентів, підкреслюючи її потенціал у формуванні не лише фізичних якостей, а й ціннісних орієнтацій та соціальної взаємодії [12]. Особливості використання гейміфікації в умовах цифровізації та дистанційного навчання висвітлено у працях Т. Колеснікової, яка доводить, що ігрові онлайн-механіки здатні компенсувати зниження мотивації за відсутності безпосередньої педагогічної взаємодії [4]. В. Лелека та Я. Гузенко акцентують увагу на відповідності гейміфікації компетентнісному підходу, розглядаючи її як ефективний засіб розвитку саморегуляції, відповідальності та командної взаємодії у процесі фізичного виховання [6].

Важливими для даного дослідження є результати емпіричних робіт П. О. Іванюка та А. С. Бондаря [3], О. Я. Дубинської [2], які підтверджують ефективність гейміфікації у фітнес-середовищі. Ними встановлено статистично значуще підвищення показників внутрішньої мотивації, частоти тренувань і рівня задоволеності учасників у групах, де застосовувалися ігрові механіки, що свідчить про доцільність їх

інтеграції у процес організації занять різними видами фітнесу [3, с. 60–63; 2, с. 37].

Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє констатувати, що гейміфікація є універсальним і ефективним інструментом підвищення мотивації, який відповідає викликам цифровізації освіти та трансформації мотиваційної сфери молоді.

Мета статті теоретично обґрунтувати та визначити ефективність гейміфікації як інструменту підвищення мотивації студентів закладів вищої освіти до занять різними видами фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Активність розробки проблеми гейміфікації у сфері фізичної культури і спорту в Україні пов'язана з низкою освітніх, соціальних та технологічних факторів, а саме:

1. Цифровізація освіти та суспільства. Вона зумовила активний пошук нових форм мотивації молоді до навчальної та рухової діяльності. Сучасні школярі й студенти належать до покоління «digital natives» («цифрових аборигенів») – термін, що сформувалося в умовах повсюдного поширення цифрових технологій. До нього належать переважно представники покоління Z (народжені приблизно у 1995–2010 рр.) та частково покоління Alpha (після 2010 р.), для яких смартфони, соціальні мережі, онлайн-платформи та швидкий доступ до інформації є природним середовищем життєдіяльності.

Представники покоління «digital natives» характеризуються кліповим мисленням, швидким переключенням уваги та високою потребою у мультимедійному контенті й оперативному зворотному зв'язку. Вони активно формують цифрову ідентичність у соціальних мережах, інтегрують онлайн- та офлайн-комунікацію і прагнуть до автономії та самореалізації [1; 8; 10]. У контексті фізичної культури і фітнесу це проявляється у формуванні нової моделі рухової активності, що поєднує традиційні форми занять із цифровими засобами контролю та мотивації: фітнес-трекерами, смарт-годинниками, мобільними застосунками та онлайн-платформами тренувань. У результаті фізична активність набуває гібридного характеру, поєднуючи виконання рухових дій із цифровим моніторингом, аналітикою та соціальним поширенням результатів.

У зв'язку з цим актуалізується потреба у впровадженні нових педагогічних підходів, що поєднують традиційні методики з цифровими технологіями та забезпечують персоналізацію навчально-тренувального процесу. Гейміфікація якраз і дозволяє використати мотиваційний потенціал ігрових механік для підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та фітнесом.

2. Реформа освітньої системи та концепція Нової української школи. З 2017–2018 рр. впровадження освітніх реформ сприяло пошуку інноваційних педагогічних технологій. Гейміфікація стала одним із інструментів компетентнісного навчання, підвищення мотивації, розвитку творчості та самореалізації. Українські дослідники розглядають її як інноваційний метод навчання фізичної культури в умовах модернізації освіти.

3. Пандемія COVID-19 (2020–2022 рр.). Цей фактор суттєво активізував дослідження, тому що дистанційні заняття фізичною культурою вимагали нових підходів, а гейміфікація стала засобом підтримки рухової активності в умовах ізоляції. В

українських роботах підкреслюється, що використання онлайн-платформ (Kahoot, LearningApps, Wordwall тощо) дозволило зробити дистанційні заняття більш ефективними та інтерактивними.

4. Соціальні виклики (війна, стрес, психологічні навантаження). Повномасштабна війна в Україні суттєво вплинула на трансформацію освітнього процесу та системи фізичного виховання, активізувавши науковий інтерес до пошуку ефективних мотиваційних технологій, зокрема гейміфікації. Воєнний стан спричинив перехід значної частини освітніх закладів на дистанційні або змішані форми навчання, евакуацію студентів і порушення стабільності навчального процесу, що зумовило зниження рівня фізичної активності молоді. Війна також суттєво позначилася на психоемоційному стані молоді. Дослідження ряду науковців засвідчують, що російсько-українська війна спричиняє множинні та тривалі психологічні травми, пов'язані з втратою ресурсів, невизначеністю та постійною загрозою безпеці [5]. У цьому контексті фізична культура набуває не лише освітнього, а й терапевтичного значення, тому що регулярна рухова активність сприяє зниженню проявів стресу, підвищує стійкість нервової системи та зменшує рівень тривожності. Використання елементів гейміфікації здатне додатково посилити цей ефект, створюючи позитивний емоційний фон, формуючи відчуття досягнення та підвищуючи залученість студентів до рухової діяльності.

У сучасних кризових умовах гейміфікація розглядається як перспективний педагогічний інструмент, що поєднує емоційну залученість, соціальну взаємодію та індивідуалізацію тренувального процесу, сприяючи підтримці фізичного та психоемоційного благополуччя молоді в умовах воєнного часу, як педагогічна технологія підвищення навчальної мотивації, активізації пізнавальної діяльності та формування професійних компетентностей майбутніх фахівців з фітнесу. Її впровадження у викладання дисциплін фітнес-спрямування («Оздоровчий фітнес різних груп населення», «Методика викладання фітнесу силового спрямування», «Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком», «Сучасні фітнес-технології», «Фітнес-технології у фізичному вихованні», «Фітнес-біохакинг: сучасні стратегії зміцнення здоров'я та довголіття» тощо) передбачає використання елементів ігрового дизайну в неігровому освітньому середовищі, що сприяє підвищенню залученості студентів до навчального процесу та розвитку їх професійно-практичних умінь.

Фітнес – це система фізичної активності, спрямована на всебічне зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної фізичної форми, розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Фітнес акцентує увагу на індивідуалізації, різноманітності та адаптації програм до потреб конкретної людини.

Основними відмінностями фітнесу від інших форм фізичної культури є:

– Цільова спрямованість на оздоровлення та підтримку фізичної форми. Фітнес орієнтований не лише на розвиток окремих фізичних якостей, а на гармонійний комплексний розвиток організму, покращення самопочуття та психоемоційного стану.

– Індивідуалізація та гнучкість програм. Програми фітнесу підбираються з урахуванням віку, рівня підготовки, фізичних можливостей та особистих

цілей, що відрізняє його від колективних або стандартних спортивних занять.

– Різноманітність методів і форм. Фітнес поєднує різні напрямки фізичних вправ: силові тренування, кардіонавантаження, групові та оздоровчі заняття, йогу, пілатес, аеробіку тощо, що робить його більш привабливим і мотивуючим для широкого кола людей.

– Мотиваційний аспект. Фітнес використовує різноманітні інструменти стимулювання (музичний супровід, групова динаміка, цифрові платформи, гейміфікація), що підвищує залученість учасників і робить тренування більш інтерактивними.

Таким чином, фітнес розглядається як багатокомпонентна система фізичної активності, що поєднує оздоровчий, спортивний та рекреаційний компоненти фізичної культури, відрізняючись високим рівнем адаптації до індивідуальних потреб та сучасними мотиваційними технологіями.

Об'єктивними підставами для впровадження гейміфікаційних технологій у систему занять із фітнесу є такі його особливості:

– Повторюваність і монотонність вправ. Багато фітнес-занять включають регулярні, повторювані вправи, що можуть швидко стомлювати та знижувати мотивацію. Гейміфікація допомагає урізноманітнити тренування, додаючи елементи змагання, досягнень і прогресу.

– Неоднорідний рівень фізичної підготовки. Студенти мають різну фізичну форму та витривалість, що ускладнює підтримку мотивації для всіх учасників одночасно. Гейміфікаційні механізми (рівні, індивідуальні завдання, персоналізовані бали) дозволяють адаптувати навантаження під кожного.

– Суб'єктивність відчуття прогресу. Результати фітнесу не завжди очевидні відразу (наприклад, покращення сили, витривалості, гнучкості). Впровадження систем балів, досягнень, рейтингових таблиць або цифрових трекерів робить прогрес більш видимим і мотивує до регулярних занять.

– Соціальна взаємодія та змагальність. Фітнес-заняття часто проводяться групами, що створює природне середовище для змагання та взаємної підтримки. Гейміфікація дозволяє посилити командний дух через челенджі, групові рейтинги та спільні досягнення.

– Можливість цифрової інтеграції. Сучасні фітнес-технології (фітнес-додатки, смарт-пристрої, онлайн-тренування) легко поєднуються з ігровими механізмами: від відстеження прогресу до систем нагород та досягнень.

Різноманіття фітнес-програм дозволяє здійснити їх класифікацію за провідною спрямованістю, характером навантаження та організаційною формою.

За провідною фізичною спрямованістю виокремлюють кілька видів фітнесу: силовий – спрямований на розвиток м'язової сили, витривалості та формування тілобудови (тренування з вільними вагами, функціональний тренінг, кросфіт-програми, силова аеробіка, TRX-тренування); аеробний (кардіо) – орієнтований на розвиток серцево-судинної та дихальної витривалості (класична та степ-аеробіка, танцювальні фітнес-програми, сайклінг, бігові тренування, кардіоінтервальні програми); оздоровчий – спрямований на гармонізацію фізичного та психоемоційного стану (стретчинг, пілатес, фітнес-йога, дихальні та релаксаційні практики, low-impact

програми); функціональний – розвиває координацію, баланс, мобільність і рухові навички, необхідні в повсякденному житті (кругові тренування, вправи з власною вагою, баланс-тренінг і соге-тренування).

За організаційною формою розрізняють індивідуальний фітнес (передбачає персональні тренування з урахуванням індивідуальних цілей), груповий фітнес (реалізується у формі занять у малих або великих групах із різним рівнем інтенсивності), онлайн-фітнес (охоплює дистанційні тренування із застосуванням цифрових платформ і мобільних додатків), самостійний фітнес (передбачає виконання програм самоконтролю з використанням додатків і тренувань за індивідуальними планами із залученням трекерів).

За віковою та цільовою спрямованістю фітнес поділяється на програми для дітей, студентської молоді, осіб середнього та старшого віку, які враховують вікові особливості організму. Особливо виділяють реабілітаційний (корекційний) фітнес, спрямований на відновлення фізичних функцій і профілактику порушень.

За інтенсивністю навантаження розрізняють низькоінтенсивні програми, що передбачають помірне навантаження без стрибків і різких рухів; програми помірної інтенсивності, які поєднують кардіо- та силові вправи; а також високоінтенсивні програми (НІТ, інтервальні тренування), що характеризуються значним рівнем фізичного навантаження.

Представлена класифікація видів фітнесу дозволяє розглядати його не лише як форму рухової активності, а як гнучку педагогічну систему, здатну до інтеграції інноваційних освітніх технологій. Багатовекторність фітнес-напрямів, варіативність організаційних форм та диференціація за інтенсивністю створюють об'єктивні передумови для моделювання індивідуальних траєкторій фізичного розвитку студентів. Саме ця структурна пластичність забезпечує можливість органічного впровадження гейміфікаційних технологій у навчально-тренувальний процес, виступає методологічною основою для конструювання гейміфікованого освітнього середовища, що відповідає потребам сучасної студентської молоді та сприяє підвищенню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною активністю.

Ефективність гейміфікації зумовлюється дотриманням низки науково обґрунтованих педагогічних умов: врахуванням індивідуальних особливостей студентів та диференціацією завдань відповідно до рівня їх фізичної підготовленості; забезпеченням системного зворотного зв'язку через цифровий моніторинг результатів та підтримання позитивного психоемоційного середовища; поєднанням індивідуальної та командної взаємодії, змагальних і кооперативних форм діяльності; орієнтацією на формування внутрішньої мотивації через досягнення особистісно значущих цілей.

У фітнес-освіті гейміфікаційні технології виконують різноманітні функції: мотиваційну (підвищення інтересу до занять), стимулюючу (підтримка регулярності відвідування), рефлексивну (усвідомлення власного прогресу), комунікативну (розвиток командної взаємодії), контролюючу (об'єктивізація оцінювання результатів). Ми опираємось на таке узагальнююче визначення цього поняття: гейміфікаційні технології у фізичному вихованні – це педагогічно доцільна система інтеграції ігрових

механік, цифрових засобів та мотиваційних стратегій у процес організації занять фітнесом, що спрямована на формування стійкої позитивної мотивації, підвищення рівня рухової активності та розвитку здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді.

Можливе впровадження таких гейміфікаційних технологій у фітнес-освіті:

– Система рівнів та досягнень. Студенти сучасного покоління активно взаємодіють із цифровим та ігровим середовищем, що обумовлює доцільність використання ігрових механік у професійній підготовці. Застосування гейміфікації у навчальному процесі дозволяє трансформувати традиційні форми занять у більш інтерактивні та мотиваційно привабливі. У процесі вивчення фітнес-дисциплін це може реалізовуватися через систему балів, рівнів, рейтингу, бейджів, змагання та досягнень, які відображають навчальні та практичні результати студентів. Наприклад, за виконання практичних завдань (розроблення фітнес-програми, демонстрація техніки вправ, проведення фрагменту заняття) студенти отримують бали або переходять на новий рівень професійної майстерності.

Ця технологія передбачає поділ занять на рівні складності та накопичення балів за виконання вправ. Дозволяє студентам відстежувати власний прогрес, отримувати позитивне підкріплення та стимулює до регулярних тренувань. Наприклад, у силовому фітнесі це реалізується через нарахування балів за виконання віджимань, присідань, підтягувань із можливістю відкриття нових вправ у міру прогресу; в оздоровчому – за регулярність занять, покращення гнучкості та досягнення індивідуальних цілей; в аеробному – за тривалість кардіонавантаження, подолану дистанцію (біг, сайклінг), інтенсивність тренування або досягнення певної кількості кроків; у межах дисципліни «Фітнес-біохакинг» така система може включати «рівні здоров'я», де студенти отримують бали за оптимізацію режиму сну, нормалізацію рівня фізичної активності, стабілізацію пульсу або покращення показників відновлення (HRV), що відображає комплексний підхід до зміцнення здоров'я.

Система балів та винагород передбачає також нарахування балів за активність, дисципліну та досягнутий прогрес із можливістю їх обміну на певні бонуси чи привілеї, забезпечує додаткове заохочення та робить результати тренувань більш відчутними. У силовому фітнесі це можуть бути бали за виконання тренувальних комплексів, які надалі обмінюються на консультації тренера або участь у майстер-класах, в оздоровчому – за відвідування занять, участь у групових активностях і дотримання індивідуального плану, в аеробному – за кількість виконаних кардіосесій, витрачені калорії, подолану дистанцію або дотримання тренувального режиму, у фітнес-біохакингу – за дотримання режиму сну, рівень щоденної активності, контроль стресу, виконання рекомендацій щодо харчування та відновлення, з подальшим отриманням індивідуальних рекомендацій або додаткових освітніх ресурсів.

– Челенджі та змагання. Суть їх полягає в організації індивідуальних або групових завдань із визначенням рейтингу та часу виконання. Вони створюють елемент інтерактивності та соціальної взаємодії, підвищуючи мотивацію та залучення у групових заняттях. У силовому фітнесі це можуть

бути «тижневий челендж присідань» або виконання вправи «планка» на максимальний час із формуванням групового рейтингу, в оздоровчому – завдання на кшталт «10 000 кроків на день» або «тижневий челендж йоги» з фіксацією та відображенням результатів, в аеробному – «30-хвилинний кардіо-марафон», «змагання з кількості кроків за день», «тижневий біговий челендж» або «сайклінг-челендж» із фіксацією дистанції, у фітнес-біохакінгу – челенджі на формування здорових звичок: «7 днів якісного сну», «цифровий детокс», «водний баланс», «анти-стрес-челендж», що поєднують фізичну активність із відновлювальними та поведінковими стратегіями.

– Цифрові фітнес-технології (цифрові фітнес-додатки, фітнес-трекери, онлайн-платформи). Вони забезпечують моніторинг результатів і впровадження ігрових елементів у тренувальний процес, дозволяють інтегрувати навчально-тренувальний процес у цифрове середовище, що відповідає особливостям сприйняття та освітнім потребам студентів покоління Z, відстежувати фізичну активність студентів, фіксувати результати та формувати рейтинги. Це сприяє підвищенню самоконтролю та усвідомленню власного прогресу у фізичній підготовленості. У силовому фітнесі додатки можуть фіксувати робочу вагу, кількість повторень і підходів, а також сигналізувати про досягнення нового рівня («level up»). В оздоровчому фітнесі використовуються фітнес-трекери, які відстежують кількість кроків, частоту серцевих скорочень і витрати калорій. В аеробному фітнесі цифрові засоби відстежують дистанцію, швидкість, темп, частоту серцевих скорочень і витрати калорій (наприклад, під час бігу, ходьби або сайклінгу). У фітнес-біохакінгу їх застосування розширюється: використовуються дані про сон, варіабельність серцевого ритму (HRV), рівень стресу, енергетичні витрати, що дозволяє відстежувати власний стан і отримувати «цифровий зворотний зв'язок» у форматі досягнень або рекомендацій.

У межах навчального процесу студенти можуть виконувати завдання зі створення власних гейміфікованих фітнес-програм або аналізувати популярні фітнес-додатки з позицій методики викладання та мотивації клієнтів.

– Соціальні елементи та командні змагання. Гейміфікація передбачає активне використання командної взаємодії та змагальності, що особливо органічно поєднується зі специфікою підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Під час практичних занять студенти можуть об'єднуватися у команди та виконувати завдання, пов'язані з розробкою і проведенням фітнес-програм. Зокрема, можливе проведення «методичного турніру», у межах якого команди представляють авторські моделі фітнес-занять, демонструють техніку вправ та обґрунтовують методичні рішення. Переможці визначаються за сукупністю критеріїв: методична обґрунтованість, безпечність вправ, відповідність цільовій аудиторії, креативність побудови заняття. У силовому фітнесі це можуть бути командні челенджі, наприклад визначення сумарної ваги піднятого обтяження або загальної кількості виконаних віджимань, в аеробному – групові забіги, командні змагання з кількості кроків, веломарафони або онлайн-змагання з подолання дистанції, в оздоровчому – групові марафони з підрахунком кроків або спільні тренування з

орієнтацією на колективний результат, у фітнес-біохакінгу – командні програми «здорового способу життя», де групи змагаються за найкращі показники сну, активності, відновлення або зниження рівня стресу, що сприяє формуванню культури здоров'я та взаємної підтримки.

– Рольові і професійно орієнтовані ігрові сценарії. Ефективним механізмом гейміфікації є рольове моделювання професійної діяльності фітнес-тренера. У межах занять студенти можуть виконувати різні професійні ролі: персонального тренера; інструктора групових програм; консультанта з оздоровчого фітнесу; методиста фітнес-програм. Наприклад, під час вивчення дисципліни «Оздоровчий фітнес різних груп населення» студентам пропонується ігровий кейс: розробити програму занять для конкретної категорії клієнтів (люди похилого віку, студенти, жінки після пологів, особи з низьким рівнем фізичної підготовленості тощо). За результатами виконання завдання відбувається колективне оцінювання, обговорення та визначення «найефективнішої програми».

– Система навчальних квестів. У межах цієї технології студенти послідовно виконують практичні завдання. Кожен етап квесту передбачає розв'язання професійно орієнтованої проблемної ситуації. Наприклад, у курсі «Методика викладання фітнесу силового спрямування» квест може включати такі етапи: 1. «Аналіз клієнта» – визначення рівня фізичної підготовленості та потреб умовного клієнта. 2. «Конструктор тренування» – складання структури силового заняття. 3. «Техніка вправ» – демонстрація правильного виконання базових силових вправ. 4. «Фітнес-тренер» – проведення фрагменту заняття зі студентською групою. Виконання кожного етапу супроводжується отриманням певних балів або «досягнень», що формує у студентів відчуття поступового просування до кінцевого результату.

Таким чином, гейміфікація виступає ефективним інструментом модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та фітнесу, оскільки дозволяє поєднати навчальний зміст із інтерактивними формами діяльності, що відповідають освітнім запитам сучасного студентства.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Аналіз наукових джерел свідчить, що гейміфікація є перспективним напрямом модернізації фізичного виховання і спорту, що зумовлено її здатністю формувати внутрішню мотивацію, підвищувати залученість і результативність занять, а також адаптувати освітній процес до потреб сучасних студентів. У фітнес-освіті вона виступає дієвим педагогічним інструментом, що активізує діяльність здобувачів освіти, формує позитивне ставлення до фізичної культури, сприяє розвитку особистісних і соціальних якостей та підвищує ефективність засвоєння рухових умінь і навичок. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розробку структурних моделей гейміфікованих занять, визначення критеріїв їх ефективності та довготривалого впливу на формування мотиваційної сфери особистості.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Digital Natives і традиційні підручники несумісні. Як тоді навчати покоління Z? URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5308-digital-natives-i-tradytsiini-pidruchnyky-nesumisni-yak-todi-navchaty-pokolinnia-z>

2. Дубинська О. Я. Фізичне виховання старшокласників в умовах війни: педагогічний потенціал фітес-напрямів у зміцненні здоров'я молоді. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025. № 2. С. 35–40.
3. Іванюк П. О., Бондар А. С. Гейміфікація як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 7 (180). С. 59–64.
4. Колеснікова Т. І. Гейміфікація дистанційних уроків фізичної культури. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2024*. С. 18–19.
5. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. № 2. С. 64–70.
6. Лелека В., Гузенко Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті нової української школи. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2024. Вип. 2 (12). С. 13–19.
7. Отравенко О., Талалай Б. Гейміфікація як засіб виховання цінностей олімпізму у підлітків. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2025. С. 484–489.
8. Подік І. І. Студенти Z: особливості та перспективи. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка*. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 159. С. 130–135.
9. Прокоф'єва Л. А., Тітова Г. В. Гейміфікація як метод формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. *Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти*. Одеса, 2022. С. 172–177.
10. Сундалов М. З пелюшок зі смартфонами. Як вчити покоління Z. *Дзеркало тижня*. 14 листопада 2020.
11. Товт В., Сусла В. Ігрові технології едьютейнменту і гейміфікації у спортивному тренуванні. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2025. № 1 (54). С. 220–224.
12. Толочко С. В., Мащенко Л. М. Гейміфікація у реалізації технології єдності фізичного і військово-патріотичного виховання. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2025. № 2 (53). С. 165–175.

REFERENCES

1. Digital natives i tradytsiini pidruchnyky nesumisni. Yak todi navchaty pokolinnia Z? [Digital natives and traditional textbooks are incompatible. How then to teach Generation Z?]. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5308-digital-natives-i-tradytsiini-pidruchnyky-nesumisni-yak-todi-navchaty-pokolinnia-z> [in Ukrainian]
2. Dubynska, O. Ya. (2025). Fizychnе vykhovannia starshoklasnykiv v umovakh viiny: pedahohichniy potentsial fitnes-napriamiv u zmitsnenni zdorovia molodi [Physical education of senior school students in wartime]. *Olimpiyskiy ta paraolimpiyskiy sport*. № 2. S. 35–40. [in Ukrainian]
3. Ivaniuk, P. O., Bondar, A. S. (2024). Heimifikatsiia yak efektyvnyi instrument motyvatsii u sferi fizychnoi kultury ta sportu [Gamification as a motivational tool in physical culture and sport]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp.7(180). S. 59–64. [in Ukrainian]
4. Kolesnikova, T. I. (2024). Heimifikatsiia dystantsiinykh urokiv fizychnoi kultury [Gamification of distance physical education lessons]. In: *Nauka ta osvita v doslidzhenniakh molodykh uchenykh*. Kharkiv. S. 18–19. [in Ukrainian]
5. Kuzikova, S. B., Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O. (2022). Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: intehratyvnyi pidkhid [Age characteristics of experiencing war

- trauma]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. № 2. S. 64–70. [in Ukrainian]
6. Leleka, V., Huzenko, Ya. (2024). Heimifikatsiia yak innovatsiinyi metod navchannia fizychnoi kultury v konteksti novoi ukrainsoi shkoly [Gamification as an innovative method of teaching physical education]. *Psykhologo-pedahohichniy problemu suchasnoi shkoly*. Vyp. 2(12). S. 13–19. [in Ukrainian]
7. Otavenko, O., Talalai, B. (2025). Heimifikatsiia yak zasib vykhovannia tsinnosti olimpizmu u pidlitkiv [Gamification as a means of fostering Olympic values among adolescents]. In: *Education and science of today*. S. 484–489. [in Ukrainian]
8. Podik, I. I. (2017). Studenty Z: osoblyvosti ta perspektyvy [Students of Generation Z: features and prospects]. *Naukovyi zapysky Tsentralnoukraiinskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka*. № 159. S. 130–135. [in Ukrainian]
9. Prokofieva, L. A., Titova, H. V. (2022). Heimifikatsiia yak metod formuvannia stiikoї motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Gamification as a method of forming stable motivation for physical education]. *Odesa*. S. 172–177. [in Ukrainian]
10. Sundalov, M. (2020). Z peliushok zi smartfonamy. Yak vchyty pokolinnia Z [From diapers with smartphones: how to teach Generation Z]. *Dzerkalo tyzhnia*. [in Ukrainian]
11. Tovt, V., Susla, V. (2025). Ihrovi tekhnologii edyuteinmentu i heimifikatsii u sportyvnomu trenuvanni [Edutainment and gamification technologies in sports training]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu*. Vyp. 1(54). S. 220–224. [in Ukrainian]
12. Tolochko, S. V., Matsenko, L. M. (2025). Heimifikatsiia u realizatsii tekhnologii yednosti fizychnoi i viiskovo-patriotchnoi vykhovannia [Gamification in the implementation of the unity of physical and military-patriotic education]. *Pedahohichni nauky: teoriia ta praktyka*. Vyp. 2(53). S. 165–175. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

БАБЕНКО Андрій – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: інтеграція у навчальному процесі вищої школи, методи та засоби спортивного тренування, рекреаційно-оздоровча діяльність.

СОБКО Сергій – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: активність особистості, теоретико-методичні та практичні аспекти підготовки фахівців з фізичної культури та спорту.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

BABENKO Andriy – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sport Games and Mass Sports of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interest: general theory of training athletes, methods and means of sports training, recreational and health activities.

SOBKO Serhiy – Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sport Games and Mass Sports of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: personal activity, theoretical, methodological and practical aspects of training specialists in physical culture and sports.

*Стаття надійшла до редакції 14.03.2026 р.
Стаття прийнята до друку 26.03.2026 р.*