

УДК: 159.9:004.9:613.7-053.6

Віта ХІМІЧ

доктор філософії, доцент,
Хмельницький національний університет
<http://orcid.org/0000-0001-8150-4769>
e-mail: vita.chimich@ukr.net

Олексій СТАСЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
<http://orcid.org/0000-0001-6112-4363>
e-mail: oleksii.stasenko@gmail.com

Юрій ЮРЧЕНКО

кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії, викладач-методист,
Хмельницький базовий медичний фаховий коледж
<https://orcid.org/0009-0009-0958-4974>
e-mail: urchenko7288@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті досліджено психологічні механізми впливу цифрових технологій на залучення молоді до активного способу життя. Проаналізовано особливості формування внутрішньої та зовнішньої мотивації до рухової активності в умовах цифровізації суспільства. Визначено роль мобільних застосунків, фітнес-трекерів, соціальних мереж і цифрових платформ у розвитку самоконтролю, постановці цілей, емоційному підкріпленні та формуванні здоров'язберезливої поведінки молоді. Обґрунтовано значення гейміфікації, соціального порівняння та зворотного зв'язку як ефективних психологічних механізмів мотиваційного впливу. Встановлено, що цифрові технології можуть бути дієвим інструментом популяризації активного способу життя за умови їх збалансованого та психологічно обґрунтованого використання.

Ключові слова: рухова активність; внутрішня та зовнішня мотивації; психологічні механізми; цифрове середовище; фітнес-застосунки.

Vita KHMICH

Khmelnytskyi National University

Oleksii STASENKO

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

Yuriy YURCHENKO

Khmelnytskyi Basic Medical Professional College

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE INVOLVEMENT OF YOUTH INTO AN ACTIVE LIFESTYLE

The article explores the psychological mechanisms of the influence of digital technologies on the involvement of young people in an active lifestyle in the conditions of a

modern digitalized society. The relevance of the problem is due to the increase in the share of sedentary behavior among young people, which is associated with the active use of mobile devices, social networks and digital platforms, which change the structure of leisure and daily activity of the individual.

The study analyzes scientific approaches to understanding intrinsic and extrinsic motivation as key determinants of youth engagement in physical activity. It is established that intrinsic motivation is formed through personal interest, emotional satisfaction, and awareness of the value of physical activity, while extrinsic motivation is driven by social approval, digital rewards, and external regulation mechanisms.

Modern digital technologies, including fitness applications, wearable activity trackers, and online platforms, are identified as effective tools for increasing youth physical activity. They provide opportunities for self-monitoring, goal setting, real-time feedback, and progress visualization, which contributes to the development of self-regulation skills and responsible attitudes toward personal health.

Special attention is given to psychological mechanisms of digital influence, such as gamification, social comparison, virtual reward systems, and interactive user engagement. It is demonstrated that gamified elements in digital applications enhance emotional involvement, strengthen behavioral reinforcement, and support the regularity of physical activity. Social networks and online communities further increase motivation through social recognition, peer support, and group interaction.

It is emphasized that the effectiveness of digital technologies in promoting an active lifestyle depends on the level of digital literacy and self-regulation skills among young people. Excessive or uncontrolled use of digital environments may lead to reduced physical activity and the development of dependency behaviors, highlighting the need for balanced and conscious integration of digital tools.

Overall, digital technologies are shown to have significant potential in shaping youth motivation toward physical activity and promoting a healthy lifestyle, provided they are applied in a psychologically grounded and pedagogically appropriate manner within educational and social contexts.

Keywords: physical activity; intrinsic and extrinsic motivation; psychological mechanisms; digital environment; fitness applications.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-32>

Стаття надійшла до редакції / Received 14.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Віта ХІМІЧ, Олексій СТАСЕНКО, Юрій ЮРЧЕНКО

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У сучасному суспільстві цифровізація всіх сфер життєдіяльності суттєво трансформує спосіб життя молоді, впливаючи на її поведінкові установки, систему цінностей і характер дозвілля. Активне використання інформаційно-комунікаційних технологій, мобільних пристроїв, соціальних мереж і цифрових платформ зумовлює зростання часу перебування молодих людей у віртуальному середовищі та сприяє поширенню малорухливого способу життя. Як зазначають

О. Струтинська [4] та А. Краснякова [1], цифрове середовище формує нові моделі соціальної взаємодії й поведінки молоді, що безпосередньо впливає на рівень їхньої фізичної активності та мотивацію до здорового способу життя.

Зниження рівня рухової активності молоді є однією з актуальних соціально-психологічних і медико-педагогічних проблем сучасності, оскільки недостатня фізична активність негативно позначається не лише на фізичному стані організму, а й на психоемоційному благополуччі, рівні саморегуляції, стресостійкості та якості життя загалом. Науковці А. Руденок та О. Войчишин [3] підкреслюють, що формування здоров'язбережувальної поведінки молоді значною мірою залежить від мотиваційної сфери особистості та психологічних механізмів саморегуляції.

Водночас сучасні цифрові технології мають не лише деструктивний, а й значний мотиваційний потенціал щодо залучення молоді до активного способу життя. Дослідження Н. Петрової та М. Латишева [2], О. Шинкарук [6] та інших учених свідчать, що використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ і цифрових програм контролю фізичної активності сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, розвитку самоконтролю та формуванню позитивних поведінкових звичок.

Особливого значення набувають психологічні механізми впливу цифрових технологій, серед яких гейміфікація, соціальне порівняння, система винагород, постановка цілей, зворотний зв'язок і соціальна підтримка. Саме вони забезпечують емоційне залучення молоді до рухової активності, підвищують рівень зацікавленості та сприяють підтриманню сталої мотивації до активного способу життя.

Попри значну кількість досліджень, присвячених цифровізації суспільства та проблемам фізичної активності молоді, недостатньо вивченими залишаються психологічні механізми впливу цифрових технологій на формування мотивації до рухової активності та умови їх ефективного використання у практиці популяризації здорового способу життя серед молоді. Це зумовлює актуальність обраної теми та необхідність подальшого наукового дослідження даної проблематики.

Формулювання цілей статті

Метою статті є дослідження психологічних механізмів впливу цифрових технологій на формування мотивації молоді до рухової активності та визначення ефективних шляхів використання цифрових засобів у процесі залучення молоді до активного способу життя.

Виклад основного матеріалу

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини, що суттєво впливає на поведінку, спосіб життя та систему цінностей молоді. Використання цифрових технологій стало невід'ємною частиною повсякденного життя молодого покоління, зокрема у сфері комунікації, навчання, дозвілля та організації фізичної активності. Водночас поширення цифрового середовища сприяло як виникненню нових можливостей для популяризації здорового способу життя, так і зростанню рівня малорухливої поведінки серед молоді.

Як зазначає О. Струтинська, сучасне цифрове суспільство формує нові поведінкові моделі молоді, які характеризуються високою залежністю від інформаційно-комунікаційних технологій та зміною традиційних форм соціальної взаємодії [4]. Значну частину вільного часу молодь проводить у віртуальному просторі, що нерідко супроводжується зниженням рівня рухової активності, порушенням режиму дня та погіршенням психоемоційного стану.

Науковці А. Руденок та О. Войчишин наголошують, що формування здоров'язбережувальної поведінки молоді значною мірою залежить від рівня внутрішньої мотивації, розвитку саморегуляції та психологічної готовності до дотримання активного способу життя [3]. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження психологічних механізмів, які можуть забезпечити позитивний вплив цифрових технологій на мотиваційну сферу особистості.

Одним із найефективніших механізмів впливу цифрових технологій є гейміфікація. Використання елементів гри у мобільних застосунках і фітнес-платформах сприяє підвищенню зацікавленості молоді у фізичній активності, формує позитивне емоційне підкріплення та стимулює регулярність виконання фізичних вправ. Завдяки системі винагород, рейтингів, віртуальних досягнень і челенджів формується додаткова зовнішня мотивація до занять руховою активністю.

Дослідження Н. Петрової та М. Латишева свідчать, що використання цифрових технологій і мобільних застосунків у процесі фізичного виховання позитивно впливає на мотивацію здобувачів освіти до занять фізичними вправами та сприяє підвищенню рівня самоконтролю [2]. Молодь більш активно залучається до рухової активності за умови використання інтерактивних цифрових платформ, які забезпечують швидкий зворотний зв'язок і можливість відстеження особистих результатів.

Важливим психологічним механізмом впливу є також соціальне порівняння. Соціальні мережі та цифрові спільноти

створюють умови для обміну результатами, участі у спортивних онлайн-челенджах і взаємної підтримки між користувачами. Як зазначає А. Краснякова, цифрове інформаційно-комунікаційне середовище сприяє формуванню нових моделей соціальної активності молоді та впливає на розвиток мотиваційної сфери особистості [1]. Саме соціальна взаємодія у цифровому просторі може виступати додатковим стимулом до підтримання активного способу життя.

Суттєву роль у формуванні позитивної мотивації відіграє механізм самоконтролю та постановки цілей. Використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків і цифрових платформ дозволяє молоді відстежувати рівень фізичної активності, кількість кроків, витрачених калорій, режим сну та інші показники здоров'я. За результатами досліджень О. Шинкарука та співавторів, цифрові рішення у сфері фізичної культури сприяють розвитку відповідального ставлення молоді до власного здоров'я та формуванню стійких поведінкових звичок [6].

Разом із позитивними аспектами впливу цифрових технологій існують і певні ризики. Надмірне перебування у віртуальному середовищі може призводити до зниження рівня живого спілкування, формування залежності від соціальних мереж, емоційного виснаження та зменшення реальної рухової активності. О. Шевчук підкреслює, що тривале використання соціальних мереж може негативно впливати на психоемоційний стан молоді та рівень психологічного благополуччя [5]. Саме тому важливим є забезпечення збалансованого використання цифрових технологій у процесі організації здорового способу життя.

У сучасних умовах ефективним напрямом залучення молоді до активного способу життя є інтеграція цифрових технологій у систему фізичного виховання та молодіжної політики. Використання мобільних застосунків, онлайн-платформ, цифрових програм моніторингу фізичної активності та інтерактивних спортивних сервісів сприяє підвищенню мотивації молоді до занять фізичною культурою та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Таким чином, цифрові технології у сучасних умовах виступають не лише засобом комунікації чи організації дозвілля молоді, а й важливим інструментом психологічного впливу на формування мотивації до активного способу життя. Їх ефективність зумовлюється здатністю поєднувати інформаційний, мотиваційний і поведінковий компоненти, які забезпечують залучення молоді до регулярної рухової активності.

Одним із ключових психологічних механізмів такого впливу є формування внутрішньої та зовнішньої мотивації. Використання

мобільних фітнес-застосунків, спортивних платформ і цифрових трекерів створює умови для усвідомлення особистих результатів, постановки індивідуальних цілей і контролю власних досягнень. Молодь отримує можливість у режимі реального часу відстежувати кількість кроків, тривалість фізичної активності, витрати енергії та динаміку власного прогресу, що сприяє розвитку самоконтролю та відповідальності за стан власного здоров'я.

На думку Н. Петрової та М. Латишева, використання цифрових технологій у сфері фізичного виховання підвищує зацікавленість молоді у заняттях фізичною активністю завдяки інтерактивності, доступності та можливості швидкого отримання зворотного зв'язку [2]. Зокрема, система сповіщень, нагадувань і віртуальних винагород стимулює регулярність виконання фізичних вправ та підтримує інтерес до рухової активності протягом тривалого часу.

Важливу роль у мотиваційному процесі відіграє механізм гейміфікації, який передбачає використання ігрових елементів у цифрових сервісах. Система рейтингів, накопичення балів, проходження рівнів, участь у челенджах і отримання віртуальних досягнень створюють позитивне емоційне підкріплення та сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. У психологічному аспекті гейміфікація активізує потребу молоді у самореалізації, досягненні успіху та соціальному визнанні.

Наприклад, використання мобільного застосунку «Google Fit», «Strava» або «Nike Training Club» дозволяє користувачам не лише контролювати фізичну активність, а й брати участь у спільних спортивних завданнях, порівнювати власні результати з іншими учасниками та отримувати підтримку онлайн-спільноти. Для молоді це створює додатковий стимул до систематичних занять фізичними вправами, оскільки процес фізичної активності поєднується із соціальною взаємодією та емоційним залученням.

Крім того, цифрові технології сприяють розвитку механізму соціального порівняння, який має вагоме значення у молодіжному середовищі. Через соціальні мережі та цифрові платформи молоді люди демонструють власні спортивні результати, беруть участь у флешмобах, спортивних онлайн-марафонах і фітнес-челенджах. Як зазначає А. Краснякова, цифрове середовище створює нові форми соціальної активності та самопрезентації молоді [1]. У результаті формується прагнення відповідати певним соціальним стандартам активного та здорового способу життя.

Водночас ефективність впливу цифрових технологій значною мірою залежить від рівня цифрової культури молоді та здатності

критично використовувати інформаційний простір. За умови надмірного перебування у віртуальному середовищі цифрові технології можуть мати протилежний ефект, сприяючи гіподинамії, емоційному виснаженню та залежності від соціальних мереж. Саме тому важливим є формування навичок збалансованого використання цифрових ресурсів і спрямування їх потенціалу на підтримку фізичного та психічного здоров'я молоді.

Одним із провідних психологічних механізмів впливу цифрових технологій на залучення молоді до активного способу життя є формування внутрішньої та зовнішньої мотивації до рухової активності. Саме мотиваційна сфера визначає рівень зацікавленості особистості у фізичній активності, регулярність занять і готовність підтримувати здоровий спосіб життя упродовж тривалого часу.

У психологічній науці внутрішня мотивація розглядається як діяльність, що здійснюється внаслідок особистої зацікавленості, задоволення від процесу та усвідомлення цінності певної поведінки. Зовнішня мотивація, своєю чергою, пов'язана із впливом зовнішніх стимулів тобто винагород, соціального схвалення, рейтингів або контролю з боку інших людей. У контексті цифрових технологій обидва види мотивації активно взаємодіють та доповнюють один одного.

Формування внутрішньої мотивації молоді до активного способу життя відбувається через створення позитивного емоційного досвіду під час використання цифрових платформ і мобільних застосунків. Сучасні фітнес-додатки дозволяють користувачам самостійно обирати вид фізичної активності, визначати особисті цілі, контролювати власний прогрес і спостерігати результати своєї діяльності. Саме відчуття особистого досягнення та усвідомлення позитивних змін у фізичному стані формують внутрішню потребу продовжувати заняття фізичними вправами.

На думку А. Руденка та О. Войчишина, важливими психологічними чинниками формування здоров'язбережувальної поведінки молоді є розвиток саморегуляції, відповідальності за власне здоров'я та усвідомлення цінності активного способу життя [3]. Цифрові технології створюють умови для розвитку цих якостей через механізми самоспостереження та самоконтролю. Наприклад, молодь може щоденно аналізувати власний рівень фізичної активності, кількість пройдених кроків або витрачених калорій, що сприяє формуванню навичок самодисципліни та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Внутрішня мотивація також посилюється завдяки можливості персоналізації цифрових сервісів. Більшість сучасних застосунків

враховують індивідуальні особливості користувача: рівень фізичної підготовки, вік, стан здоров'я, бажані результати та особисті інтереси. Це дозволяє створити комфортне середовище для занять фізичною активністю, у якому молода людина відчуває психологічний комфорт, автономність і впевненість у власних можливостях.

Водночас важливу роль у залученні молоді до рухової активності відіграє зовнішня мотивація. Саме цифрові технології значно розширили можливості використання зовнішніх стимулів через систему рейтингів, онлайн-змагань, віртуальних нагород, спортивних челенджів і соціального схвалення. Участь у цифрових спортивних спільнотах дозволяє молоді отримувати підтримку від інших користувачів, порівнювати власні результати та відчувати належність до певної соціальної групи.

Дослідження Н. Петрової та М. Латишева підтверджують, що використання мобільних застосунків і цифрових платформ позитивно впливає на мотивацію молоді до фізичної активності саме завдяки інтерактивності та швидкому зворотному зв'язку [2]. Отримання повідомлень про досягнення поставленої мети, щоденні нагадування про необхідність рухової активності або візуалізація особистого прогресу створюють додаткове емоційне підкріплення та стимулюють регулярність занять.

Особливе значення у формуванні зовнішньої мотивації має механізм соціального схвалення. Молодь активно використовує соціальні мережі для демонстрації власних спортивних досягнень, участі у фітнес-марафонах або онлайн-челенджах. Позитивна реакція інших користувачів у вигляді коментарів, вподобань чи підтримки підвищує самооцінку та посилює бажання продовжувати фізичну активність. У цьому контексті цифрове середовище виступає не лише інформаційним простором, а й важливим фактором соціально-психологічного впливу.

Як ми уже зазначали, що цифрові застосунки «Strava», «Nike Run Club» і «Google Fit» забезпечують користувачам можливість контролювати особисті результати, брати участь у рейтингах і спортивних челенджах, що підсилює мотивацію до систематичної рухової активності. Постійний зворотний зв'язок і візуалізація досягнень сприяють закріпленню позитивних поведінкових установок щодо здорового способу життя.

Водночас науковці зазначають, що надмірна орієнтація виключно на зовнішні стимули може мати короткотривалий ефект. Якщо фізична активність підтримується лише системою винагород або соціального схвалення, мотивація може знижуватися після втрати

зовнішнього стимулу. Саме тому важливим завданням цифрових технологій є не лише стимулювання активності, а й формування стійкого внутрішнього усвідомлення цінності здорового способу життя.

Отже, цифрові технології створюють сприятливі умови для одночасного формування внутрішньої та зовнішньої мотивації молоді до рухової активності. Завдяки поєднанню механізмів самоконтролю, емоційного підкріплення, соціальної підтримки та персоналізації цифрове середовище може виступати ефективним засобом формування стійкої потреби молоді в активному способі життя.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті проведеного дослідження встановлено, що цифрові технології в умовах сучасного суспільства суттєво впливають на формування способу життя молоді та можуть виступати ефективним засобом залучення до рухової активності. Визначено, що психологічний вплив цифрового середовища реалізується через механізми внутрішньої та зовнішньої мотивації, самоконтролю, соціального порівняння, емоційного підкріплення, гейміфікації та зворотного зв'язку.

З'ясовано, що використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ і цифрових сервісів сприяє підвищенню зацікавленості молоді у фізичній активності, формуванню позитивних поведінкових установок та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я. Особливу роль у мотиваційному процесі відіграють можливість персоналізації цифрових програм, візуалізація особистих результатів, система винагород і соціальна підтримка в онлайн-середовищі.

Водночас встановлено, що ефективність використання цифрових технологій залежить від рівня цифрової культури молоді, здатності до саморегуляції та збалансованого використання цифрового простору. Надмірне перебування у віртуальному середовищі може спричиняти зниження реальної рухової активності, емоційне виснаження та формування залежності від соціальних мереж, що потребує комплексного підходу до організації цифрової взаємодії молоді.

Отже, цифрові технології за умови їх психологічно обґрунтованого та педагогічно доцільного використання можуть бути ефективним інструментом формування стійкої мотивації молоді до активного способу життя та популяризації здоров'язбережувальної поведінки.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у дослідженні ефективності окремих цифрових платформ і мобільних застосунків у процесі формування рухової активності молоді, аналізі впливу соціальних мереж на мотиваційну сферу особистості, а також у розробленні психолого-педагогічних програм використання цифрових технологій у системі фізичного виховання та здоров'язбережувальної освіти.

Література

1. Краснякова, А. (2022). Інформаційно-комунікаційне середовище мережі інтернет як ресурс розвитку громадянської компетентності молоді. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*, (4 (53), 34-39. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.6>
2. Петрова, Н., & Латишев, М. (2025). Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2(14), 67-75. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27>
3. Руденок, А. І., & Войчишин, О. О. (2024). Психологічні чинники та умови формування здоров'язбережувальної поведінки сучасної молоді. *Наукові записки*. Серія : Психологія, (1), 132-138. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-18>
4. Струтинська, О. В. (2020). Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства. *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє e-середовище сучасного університету»*, (9), 145–160. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2020.9.12>
5. Шевчук О.В. (2025) Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. Соціальна робота та психологія: освіфта і наука. Випуск 1/2025, Видавничий дім «Гельветика», Кам'янець-Подільський державний інститут, С. 98-101
6. Шинкарук О. А., Андреев А. І., Хрипко І. В, Ляшенко О. Р., Князев-Шевчук А. А. (2025). Використання технологій та цифрових рішень у підвищенні рухової активності дітей, підлітків та молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 1(186). К., С. 166-172. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).34)

References

1. Krasniakova, A. (2022). Informatsiino-komunikatsiine seredovyshecherezhzi internet yak resurs rozvytku hromadianskoi kompetentnosti molodi. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, (4 (53), 34-39. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.6>
2. Petrova, N., & Latyshev, M. (2025). Tsyfrovi tekhnolohii ta fizychna aktyvnist zdobuvachiv vyshchoi osvity: rezultaty opytuvannia. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny, (2(14), 67–75. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27>
3. Rudenok, A. I., & Voichyshyn, O. O. (2024). Psykholohichni chynnyky ta umovy formuvannia zdoroviazbezrehzhalnoi povedinky suchasnoi molodi. Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia, (1), 132–138. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-18>
4. Strutynska, O. V. (2020). Osoblyvosti suchasnoho pokolinnia uchniv i studentiv v umovakh rozvytku tsyfrovoho suspilstva. Elektronne naukove fakhove vydannia «Vidkryte osvittie e-seredovyshecherezhzi suchasnoho universytetu», (9), 145–160. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2020.9.12>
5. Shevchuk O.V. (2025) Vplyv sotsialnykh merezh na psykhoemotsiinyi stan molodi: sotsialna robota z pidlitkamy v eru tsyfrovyykh tekhnolohii. Sotsialna robota ta psykholohiia: osvitta i nauka. Vypusk 1/2025, Vydavnychiy dim «Helvetyka», Kamianets-Podilskyi derzhavnyi instytut, S. 98-101
6. Shynkaruk O. A., Andrieiev A. I., Khrypko I. V, Liashenko O. R., Kniaziev-Shevchuk A. A. (2025). Vykorystannia tekhnolohii ta tsyfrovyykh rishen u pidvyshchenni rukhovoii aktyvnosti ditei, pidlitkiv ta molodi. Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Vyp. 1(186). K., S. 166-172. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).34)