

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Пострибайло Яна Володимирівна
студентка групи ФВб-1-21-4.0д

**ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ**

Бакалаврська робота зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Науковий керівник:
Латишев Микола Вікторович

Протокол засідання кафедри
«_____» _____ 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1. ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....		6
1.1.	Особливості діджиталізації педагогічної сфери.....	6
1.2.	Характеристика застосування цифрових технологій у сфері фізичної культури і спорту.....	
1.3.	Цифрові рішення в покращенні фізичного стану та збільшенні рухової активності людини.....	
1.4.	Рухова активність, як компонент здорового способу життя	
	Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ...		35
2.1.	Методи дослідження.....	35
2.1.1.	Аналіз науково-методичної літератури.....	35
2.1.3.	Методи математичної статистики.....	35
2.2.	Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЗАЛУЧЕНОСТІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....		40
3.1.	Аналіз залученості цифрових технологій у підтримці рухової активності здобувачів освіти	40
3.2.	Цифрові технології у підтримці рухової активності серед здобувачів освіти.....	42
	Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ		61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		62
ДОДАТКИ		68

ВСТУП

Сучасні інформаційні технології в підвищенні рухової активності — це інноваційні технології, спрямовані на стимулювання фізичної активності серед населення. Вони включають широкий спектр інструментів, таких як мобільні додатки, фітнес-трекери, віртуальні тренування, ігрові платформи та соціальні мережі, що сприяють покращенню здоров'я та фізичного стану. Дані засоби легко інтегруються у повсякденне життя, дозволяючи користувачам відстежувати та покращувати свою фізичну активність через смартфони, носимі пристрої та Інтернет. Більшість сучасних цифрових технологій пропонують індивідуальні програми тренувань, які враховують фізичний стан, цілі та рівень активності користувача. Гейміфікація та функції зворотного зв'язку допомагають підтримувати мотивацію, надаючи користувачам можливість досягати нових цілей і отримувати нагороди за прогрес. Користувачі можуть займатися фізичною активністю у будь-якому місці та в будь-який час, що особливо важливо для людей із щільним графіком або тими, хто віддає перевагу тренуванням вдома. Цифрові пристрої забезпечують детальний моніторинг різних параметрів здоров'я, таких як частота серцевих скорочень, кількість кроків, витрачені калорії, що дозволяє користувачам краще розуміти свій фізичний стан. Завдяки інформаційним матеріалам, рекомендаціям і тренувальним програмам цифрові рішення сприяють підвищенню обізнаності користувачів про важливість фізичної активності та здорового способу життя. Сучасні цифрові пристрої мають значний потенціал у сприянні підвищенню рухової активності та покращенню здоров'я, але потребують подальшого розвитку для подолання існуючих викликів та забезпечення максимальної ефективності, що зумовлює актуальність бакалаврської роботи.

Мета дослідження: виявлення ефективних і доступних способів виявлення ефективних і доступних сучасних цифрових технологій для підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі завдання дослідження:

1. Вивчити особливості сучасних цифрових технологій у педагогічній сфері.
2. Розглянути застосування сучасних цифрових технологій у сфері фізичної культури і спорту.
3. Охарактеризувати сучасні цифрові технології в покращенні фізичного стану та збільшенні рухової активності здобувачів вищої освіти.
4. Розглянути рухову активність, як компонент здорового способу життя.

Об'єкт дослідження – процес використання цифрових рішень у підвищенні рухової активності здобувачів освіти.

Предмет дослідження — цифрові рішення, які використовуються для підвищення рухової активності.

Методи дослідження:

- 1) аналіз, синтез і узагальнення наукової та науково-методичної літератури;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічний експеримент;
- 4) метод тестів;
- 5) методи математичної статистики.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані викладачами фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел із 41 найменування, містить 10 рисунків. Загальний обсяг бакалаврської роботи складає 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Особливості діджиталізації педагогічної сфери

Діджиталізація педагогічної сфери є складним процесом, що охоплює різноманітні аспекти, пов'язані з інтеграцією цифрових технологій в освітній процес. Основними особливостями цього явища є: трансформація навчального процесу, зміна педагогічної ролі, соціокультурні аспекти, використання інноваційних технологій.

Трансформація навчального процесу складається з певних визначених складових, які загалом формують це явище. До них відноситься персоналізація навчання, яка передбачає, що цифрові інструменти дозволяють адаптувати навчальні програми до індивідуальних потреб учнів, враховуючи їхні стилі навчання, рівень знань і темп засвоєння матеріалу. Також зазначений процес включає мультимедійний підхід, зміст якого полягає у використанні різних форматів подачі інформації (відео, аудіо, віртуальна реальність), які сприяють більш глибокому засвоєнню матеріалу та розвитку критичного мислення. Окрім цього, трансформація включає в собі дистанційне навчання, яке формується через платформи для онлайн-навчання, що забезпечують доступ до знань незалежно від місця перебування учня, розширюючи географію освітніх можливостей [24].

Зміна педагогічної ролі полягає в трансформації діяльності вчителя, який стає не лише джерелом знань, а й фасилітатором, наставником, який допомагає учням орієнтуватися в цифровому середовищі. У зв'язку з цим педагогам необхідно освоювати нові технології, володіти інструментами для створення інтерактивних уроків і використовувати цифрові ресурси для оцінювання знань.

Соціокультурними аспектами є рівний доступ до освіти та колаборативне навчання. Рівноправний доступ до навчання обумовлює проблематику діджиталізації, котрої може як скоротитися, так і поглибитися нерівність через

відсутність доступу до технологій у певних соціальних групах. Колаборативним навчанням передбачається, що цифрові інструменти сприяють груповій роботі, інтерактивності та обміну досвідом між учнями через онлайн-платформи та спільні проєкти [2].

Використання інноваційних технологій включає застосування: Інтернет речей, штучного інтелекту, гейміфікацію. Інтернет речами є "розумні" пристрої в освітньому середовищі, такі як інтерактивні дошки, датчики для моніторингу прогресу або VR/AR-технології. Штучним інтелектом забезпечується автоматизація оцінювання, створення адаптивних навчальних матеріалів та прогнозування успішності учнів. Гейміфікація – це елементи гри у навчанні, що підвищують мотивацію та залученість учнів.

За останні кілька десятиліть поширення гейміфікації в різних сферах та її ефективність призвели до використання гейміфікації в освітньому середовищі та для викладання різних предметів. Найпростіша причина використання гейміфікації в освіті полягає в тому, що гейміфіковане навчання – це весело, що покращує навчання; в цьому випадку учні проводять більше часу за навчанням. Хоча ігрова освіта не є новою концепцією, нещодавня популярність відеоігор і широке використання персональних комп'ютерних технологій прискорили дослідження і застосування цих ігор в освітніх цілях. Фактично, одним з методів, орієнтованих на учня, який робить навчання і викладання привабливим, є гейміфікація. У широкому розумінні гейміфікація – це процес визначення елементів, з яких складаються ігри, створення цікавих ігор і мотивації гравців до продовження гри, а потім використання тих самих елементів у неігровому контексті для впливу на поведінку [33].

Існує дві форми гейміфікації: структурна, тобто без змін у предметі, і метод зміненого контенту, який додає предметний зміст. Гейміфікація – це стратегічна спроба вдосконалити системи, послуги, організації та діяльність шляхом створення досвіду, подібного до того, який отримують користувачі під час гри, щоб мотивувати та залучати їх. Зазвичай це досягається шляхом

застосування елементів гейм-дизайну та ігрових принципів (динаміки та механіки) в неігрових контекстах. Ігри, що застосовуються в навчанні, можна вважати серйозними іграми або такими, де навчальний досвід зосереджений на серйозних історіях. Елементи ігрового дизайну є основними будівельними блоками додатків для гейміфікації. Типовими елементами геймдизайну є бали, значки, таблиці лідерів, графіки ефективності, змістовні історії, аватарки та товариші по команді. Освіта, що надається за допомогою ігор, призводить до набуття знань і включає інші аспекти життя, такі як навички, переконання і звички. Гейміфікація гри зумовлена подачею та поєднанням таких елементів, як мета, конкуренція, співпраця, свобода дій для переживання невдачі, а також ігрові механіки, такі як аватар, медаль, система балів, що мотивує учня до виконання діяльності. Незважаючи на безліч переваг, які були нараховані для гри, важливо звернути увагу на те, що в питанні освітнього планування та ігрового дизайну, поряд з позитивними моментами ігор, слід також враховувати їхні слабкі сторони та обмеження. Гра не узгоджена з навчальними цілями втрачає свою важливість і цінність і не може бути використана в навчанні та викладанні

Перевантаження когнітивних ресурсів може знижувати ефективність навчання. Використання цифрових інструментів із надмірною кількістю елементів, таких як складні інтерфейси або одночасна подача надлишку інформації, може перешкоджати засвоєнню знань. Тому необхідно дотримуватися балансу між інтерактивністю, візуальною привабливістю та когнітивною доступністю [1].

Крім того, слід враховувати індивідуальні особливості учнів, такі як рівень цифрової грамотності та різниця в стилях навчання. Інструменти, що адаптуються до рівня підготовки користувача, мають більший потенціал для персоналізації навчання, що підтверджується дослідженнями у сфері адаптивних технологій.

Ще одним важливим аспектом є емоційний компонент навчання. Цифрові інструменти можуть впливати на мотивацію через створення ігрових елементів (гейміфікація), забезпечення негайного зворотного зв'язку або підтримку самооцінки учнів. Разом з тим, ризик ізоляції та недостатнього емоційного контакту з викладачем або одногрупниками у разі повністю дистанційного навчання вимагає додаткової уваги [41].

У контексті соціальної справедливості варто підкреслити, що нерівний доступ до цифрових технологій може створювати прогалини в якості освіти. Ця проблема особливо актуальна в умовах дистанційного навчання, коли доступ до високошвидкісного інтернету та сучасних пристроїв є критичним фактором успішного засвоєння матеріалу.

Таким чином, ефективність цифрових інструментів залежить від їхньої адаптивності, інтерактивності, підтримки когнітивної доступності та врахування соціальних, емоційних і культурних аспектів навчання.

У контексті сучасної педагогічної практики інтерактивні технології навчання сприяють не лише формуванню знань, а й розвитку ключових компетентностей, необхідних для успішної адаптації в динамічному соціумі. Однією з таких компетентностей є здатність учнів ефективно взаємодіяти в колективі, працювати в групах, вміти слухати, аргументувати свою точку зору і відстоювати власні переконання. Через інтерактивні методи навчання, такі як рольові ігри, дебати, проекти, учні вчаться співпрацювати, підтримувати конструктивний діалог і розв'язувати проблеми в команді.

Важливим аспектом взаємного навчання є формування у учнів почуття власної відповідальності за навчальний процес. У традиційних методах навчання роль учителя є домінуючою, що часто призводить до пасивної участі учнів, які сприймають інформацію без активного її осмислення або застосування. Натомість інтерактивні методи сприяють розвитку відповідальності за результат як індивідуально, так і в рамках колективної роботи. Кожен учень має можливість не лише отримати знання, а й активно

долучитись до процесу їх створення, обговорення та застосування на практиці [2].

Групова робота та колективна взаємодія дозволяють учням не тільки розвивати свої знання, а й удосконалювати навички співпраці, комунікації та лідерства. Важливою складовою є також розвиток вміння працювати в умовах конфліктних ситуацій, де учні навчаються знаходити компроміси, аргументувати свою точку зору і знаходити оптимальні рішення через колективне обговорення. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту, здатності до ефективного спілкування та роботи в команді — навичок, що є важливими як для успішного навчання, так і для подальшого життя в соціумі.

Додатковим плюсом інтерактивних методів є те, що вони дозволяють враховувати різноманітність стилів навчання учнів. У таких методах активно використовуються візуальні, аудіальні та кінестетичні підходи, що дозволяє кожному учню знайти найбільш комфортний спосіб засвоєння матеріалу. Це підвищує рівень залученості і мотивації учнів, дає можливість глибше осмислювати навчальний матеріал і краще розуміти його контекст [24].

Крім того, інтерактивні методи навчання можуть ефективно впливати на формування критичного мислення учнів. Завдяки використанню дискусій, дебатів, аналізу різних точок зору учні вчаться не тільки сприймати факти, але й активно їх оцінювати, аналізувати причини та наслідки, розуміти різні перспективи і приймати обґрунтовані рішення. Це сприяє формуванню у них здатності до самостійного прийняття рішень, що є важливою складовою їхньої підготовки до дорослого життя.

Втім, для того щоб ці методи стали ефективними, необхідна підготовка вчителів, здатних виконувати роль фасилітатора (керівника процесу), а не лише традиційного джерела знань. Вчитель в інтерактивному навчанні повинен створювати середовище для активної участі учнів, де кожен має можливість висловлювати свою думку, ставити запитання, перевіряти власні гіпотези, вчитися з помилок і розвивати навички самоаналізу. Такий підхід вимагає від

педагогів високого рівня емоційної інтелігентності, здатності до адаптації, а також володіння сучасними методами та інструментами для організації навчального процесу [41].

Проте, попри всі переваги інтерактивних технологій, важливо враховувати і потенційні труднощі їх впровадження. Однією з основних проблем є потреба в значних ресурсах — як матеріальних, так і часових. Інтерактивні методи можуть вимагати більше часу для підготовки уроків, а також для оцінювання результатів учнів, оскільки процес оцінювання часто відбувається не тільки на основі кінцевого результату, але й враховуються етапи колективної роботи, індивідуальна участь і прогрес учня. Окрім того, необхідно враховувати рівень цифрової грамотності як учнів, так і вчителів, а також наявність доступу до сучасних технологій, що може бути проблемою в деяких навчальних закладах.

Інтерактивні методи навчання вимагають змін у педагогічних підходах та ставленні до ролі вчителя. Якщо традиційна освіта розглядала вчителя як авторитетного носія знань, то інтерактивне навчання ставить його в роль партнера, який не тільки навчає, а й навчається разом з учнями. В такому контексті навчання стає не просто процесом передачі знань, а процесом спільного пізнання, де кожен учасник — як учень, так і вчитель — збагачується новим досвідом і розумінням [1].

Важливим аспектом є також розвиток в учнів здатності до рефлексії — вміння оцінювати свої досягнення, розуміти власні помилки та коригувати свій підхід до навчання. Це в свою чергу сприяє формуванню навичок самоосвіти, що є важливим компонентом освітнього процесу в умовах постійно змінюваного світу.

Не менш важливою є інтеграція сучасних інформаційних технологій в навчальний процес. Використання цифрових платформ, онлайн-ресурсів, мультимедійних засобів не лише полегшує доступ до інформації, але й дозволяє організувати інтерактивні заняття на новому рівні. Це забезпечує можливість

для учнів працювати в дистанційному режимі, що актуально в умовах сучасних викликів, зокрема, під час пандемії чи в разі географічних або соціальних обмежень [33].

Проте, застосування інтерактивних методів потребує від педагогів не лише технічної підготовленості, а й здатності адаптувати навчальний процес до індивідуальних особливостей учнів. Важливим є врахування різноманітних стилів навчання, особливостей сприйняття інформації, рівня мотивації і зацікавленості учнів. Це передбачає гнучкість педагогічного підходу, готовність до постійного вдосконалення методик і стратегії роботи з учнями.

Крім того, для ефективної реалізації інтерактивних технологій навчання необхідна підтримка з боку адміністрації навчальних закладів та суспільства загалом. Інвестиції в матеріально-технічну базу, програмне забезпечення, а також у професійну підготовку педагогів є ключовими для забезпечення успіху інтерактивного навчання на всіх рівнях освіти [2].

Використання цифрових інструментів у навчальному процесі відкриває нові можливості для розвитку соціальних навичок в учнів, зокрема вміння працювати в команді. Завдяки таким платформам, як Google Workspace, Zoom, Jamboard та іншим, учні можуть працювати разом над спільними завданнями, долати відстань і час, що робить навчання більш доступним та гнучким. Це сприяє розвитку не лише академічних компетенцій, але й соціальних навичок, необхідних для ефективної співпраці в сучасному світі.

Google Workspace і подібні інструменти дозволяють учням одночасно працювати над документами, таблицями, презентаціями та іншими видами спільної роботи в реальному часі, що дає їм змогу практикувати такі важливі навички, як узгодження дій, розподіл обов'язків, координація процесів і вирішення проблем в групі. Для ефективної командної роботи важливо вчити учнів не тільки досягати результату, але й працювати над спільним розумінням задачі, слухати один одного, бути відкритими до чужих ідей і думок, знаходити компроміси в разі виникнення суперечностей [24].

Використання таких онлайн-платформ, як Zoom, дозволяє реалізувати онлайн-заняття, семінари або зустрічі в реальному часі, забезпечуючи зворотний зв'язок і можливість безпосереднього обговорення питань. Це також відкриває можливості для використання технологій дистанційного навчання, що особливо актуально в умовах, коли учні не можуть фізично перебувати в одному класі або при проведенні різноманітних міжнародних освітніх проєктів. Завдяки Zoom учні можуть брати участь у віртуальних групових дискусіях, спільно працювати над презентаціями та надавати свої ідеї в інтерактивному форматі.

Jamboard та інші онлайн-дошки, що дозволяють візуалізувати ідеї, є потужним інструментом для мозкових штурмів та ідеацій. Це дає можливість учням зібрати, організувати і обговорити свої думки в інтерактивному вигляді, що сприяє розвитку критичного мислення та креативності. Водночас віртуальні дошки допомагають працювати в групах над спільними проєктами, записувати і структурувати ідеї, які потім можна обговорити, оцінити та вдосконалити. Це важливий етап у розвитку учнів, оскільки дозволяє їм відчувати свою роль у командній діяльності, а також отримувати цінний досвід в управлінні проєктами [41].

Такі інструменти також забезпечують зворотний зв'язок між учнями та вчителями, дозволяючи не лише обмінюватися ідеями, а й удосконалювати навички самоконтролю та самооцінки. Учні можуть постійно коригувати свої роботи в процесі, вивчати відгуки та зауваження інших, що дозволяє їм стати більш уважними до деталей, підвищує їхню здатність до самоорганізації і відповідальності за результат.

Переваги інтерактивних інструментів не обмежуються лише організацією навчальних процесів. Вони сприяють розвитку навичок, які є важливими для майбутньої кар'єри учнів, зокрема вміння працювати в багатофункціональних і мультикультурних командах. В умовах глобалізації та розвитку технологій сучасні фахівці повинні бути здатні до ефективної командної роботи,

комунікації на відстані, вирішення конфліктів та адаптації до нових умов. Завдяки онлайн-інструментам учні можуть вже в молодшому віці освоювати ці навички, що забезпечить їм конкурентоспроможність у майбутньому професійному середовищі [1].

Не менш важливим є і розвиток емоційного інтелекту учнів, адже в умовах групової роботи важливо вміти враховувати думки інших, проявляти емпатію, конструктивно реагувати на критику та позитивно впливати на атмосферу в групі. Розвиток таких якостей є необхідним не лише для успішної навчальної діяльності, а й для побудови здорових взаємин у суспільстві загалом.

Однак є й певні виклики, пов'язані з інтеграцією цифрових технологій у навчальний процес. Не всі учні мають рівний доступ до Інтернету та сучасних гаджетів, що може створювати бар'єри для повноцінної участі в групових проектах. Крім того, деякі вчителі можуть відчувати труднощі в адаптації до нових цифрових інструментів або потребувати додаткового часу для освоєння технологій, що використовуються в навчальному процесі [33].

1.2. Характеристика застосування цифрових технологій у сфері фізичної культури і спорту

Інтеграція цифрових технологій в уроки фізичної культури відкриває нові горизонти для організації навчального процесу, роблячи його не тільки більш інтерактивним, але й адаптованим до сучасних потреб і інтересів учнів. Впровадження таких технологій може значно підвищити мотивацію учнів, зробити заняття більш захопливими та цікавими, що в свою чергу позитивно впливає на рівень їхньої активності та здоров'я.

Одним із найбільш ефективних способів використання цифрових технологій є мобільні додатки для рухової активності та фітнес-трекери, які дозволяють учням відстежувати свої досягнення та прогрес в режимі реального часу. Наприклад, за допомогою таких додатків, як Strava, Nike Training Club або

MyFitnessPal, учні можуть стежити за кількістю калорій, пройденими кроками, рівнем рухової активності, пульсом тощо. Це створює індивідуальну мотивацію для учнів, оскільки вони можуть побачити свої досягнення та порівнювати їх із власними попередніми результатами або з результатами однокласників [16].

Крім того, за допомогою інтерактивних відео та онлайн тренувань можна демонструвати різні види фізичних вправ, що дозволяє учням вивчати нові техніки, відтворювати вправи в зручному темпі та коригувати свої рухи, спостерігаючи за віртуальними інструкторами. Такі ресурси, як YouTube-канали для фітнесу або спеціалізовані платформи, можуть бути використані для створення тренувальних сесій, які інтегруються безпосередньо в уроки фізичної культури. Це дозволяє зробити уроки більш різноманітними, поєднуючи традиційні види спорту з сучасними вправами, що засновані на трендах фітнесу, танців чи йоги.

Інтеграція віртуальної реальності (VR) або доповненої реальності (AR) також може стати революційним кроком у зміні формату уроків фізичної культури. За допомогою VR-окулярів учні можуть здійснювати віртуальні спортивні подорожі, брати участь у спортивних іграх або симуляціях, що дозволяє їм тренуватися в незвичних умовах та оволодівати новими навичками в ігровій формі. Такий підхід не тільки робить заняття більш захопливими, а й дозволяє учням відчувати реалістичні ситуації в спортивних змаганнях без реальних рухових навантажень [23].

Ще однією важливою складовою є використання гейміфікації — процесу впровадження елементів ігор у навчальний процес. Це може включати створення персоналізованих спортивних викликів, де учні отримують бали за виконання вправ, досягнення спортивних результатів чи участь у командних змаганнях. В такому випадку діти не тільки займаються руховою активністю, але й отримують додаткові стимули у вигляді балів, медалей чи сертифікатів, що робить уроки більш цікавими та мотивуючими. Цей підхід також сприяє

розвитку здорової конкуренції серед учнів, що стимулює їх до більш активної участі у заняттях.

Використання цифрових технологій у фізичній культурі дозволяє також покращити аналітику та оцінку результатів. Наприклад, вчителі можуть використовувати спеціалізовані програми для вимірювання результатів учнів (швидкість, сила, витривалість) та надання зворотного зв'язку на основі цих даних. Цей підхід дозволяє більш точно визначати рівень фізичної підготовленості кожного учня, а також надавати індивідуальні рекомендації для покращення рухової форми [40].

Окрім цього, цифрові технології відкривають нові можливості для соціальної взаємодії та спільної роботи через командні види спорту та спортивні змагання. Наприклад, організація онлайн-турнірів або віртуальних спортивних чемпіонатів може залучити учнів до здорової конкуренції, одночасно сприяючи розвитку командного духу та співпраці. Використання платформи для групових челенджів, де учні можуть змагатися в різних видах спорту та обмінюватися результатами, підвищує не лише рухову активність, а й рівень взаємодії та підтримки між однолітками.

Ще одним важливим аспектом є розвиток інклюзивності в спортивному навчанні завдяки цифровим технологіям. Наприклад, за допомогою спеціалізованих додатків та адаптивних пристроїв можна створювати інклюзивні програми для учнів з обмеженими можливостями, що дозволяє їм брати участь у рухових заняттях на рівні з іншими учнями. Це сприяє розвитку інклюзивної культури у школі, де кожен учень має можливість повноцінно долучатися до спортивної діяльності [21].

1.3. Цифрові рішення в покращенні фізичного стану та збільшенні рухової активності людини

Основними факторами ризику найважливіших неінфекційних захворювань (серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та деяких типів

раку) є нездорові харчові звички та відсутність рухової активності, які значною мірою сприяють глобальному тягарю захворюваності, смертності та інвалідності. Оцінки для Європи показують, що більше третини дорослих не є достатньо активними. Дослідження Європейського регіону ВООЗ під назвою «Інтеграція послуг з дієти, рухової активності та контролю ваги в первинну медичну допомогу» підтвердило високий рівень захворюваності на неінфекційні захворювання в Європі, на який припадає 77% тягаря захворювань і майже 86% передчасних смертей. У 2016 році глобальна поширеність недостатньої рухової активності становила 27,5%, а в країнах з високим рівнем доходу була більш ніж удвічі (36,8%), ніж у країнах з низьким рівнем доходу (16,2%). Крім того, у країнах з високим рівнем доходу кількість випадків недостатньої рухової активності з часом зросла (31,6% у 2001 р.). Для Європейського регіону ВООЗ дві рекомендації щодо подолання епідемії неінфекційних захворювань включають широкий спектр дій, спрямованих на зменшення факторів ризику, причому первинна медична допомога відіграє «фундаментальну роль у наданні послуг для просування здорового харчування, залучення людей у практики рухової активності та допомагають пацієнтам контролювати вагу».

ВООЗ визначає рухову активність як «будь-який рух тіла, який виробляється скелетними м'язами, який потребує витрат енергії», вказуючи, що це «основний засіб покращення фізичного та психічного здоров'я людей». Це також вказує на те, що рухову активність не слід плутати з фізичними вправами, оскільки останні є «підкатегорією запланованої, структурованої та повторюваної рухової активності», тоді як «рухова активність включає вправи, а також інші дії, які включають рухи тіла та виконуються як частина ігор, роботи, активного транспорту, домашніх справ і відпочинку». Участь у «150 хв аеробної рухової активності помірної інтенсивності протягом тижня або принаймні 75 хв аеробної рухової активності високої інтенсивності протягом тижня або еквівалентна комбінація активності помірної та інтенсивної інтенсивності, за оцінками, знижує ризик ішемії, хвороби серця приблизно на

30%, ризик діабету на 27% і ризик раку молочної залози та товстої кишки на 21-25%». Психічне здоров'я також виграє від рухової активності, оскільки стрес, тривога та депресія зменшуються, а наслідки старечої деменції чи хвороби Альцгеймера можуть бути відстрочені.

1.4. Рухова активність, як компонент здорового способу життя

Наявність необхідного об'єму рухової активності в життєдіяльності людини є невід'ємною складовою здорового способу життя. Вона включає будь-який вид рухової активності, який сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Регулярна фізична активність допомагає знизити ризик розвитку багатьох неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння та деякі види онкозахворювань.

Рухова активність є фундаментальною частиною здорового способу життя, яка забезпечує фізичне та психічне благополуччя. Інтеграція регулярних фізичних вправ у щоденний розклад допомагає покращити якість життя та знизити ризик багатьох захворювань [7].

Постійна рухова активність сприяє розвитку й активності різних груп м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Активна м'язова діяльність сприяє зміцненню діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини.

Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати оптимальний рівень обміну речовин, що сприяє збереженню здорової ваги і профілактиці захворювань, таких як ожиріння, діабет, гіпертонія та інші хронічні недуги. Активність також позитивно впливає на психічний стан людини, знижуючи рівень стресу, покращуючи настрій і сприяючи покращенню якості сну [3].

Крім того, постійна рухова активність сприяє підвищенню рівня витривалості, сили, гнучкості та координації, що в свою чергу знижує ризик

травм у повсякденному житті. Заняття спортом і фізичними вправами формують здоровий спосіб життя, який є запорукою довголіття і високої якості життя. Важливо також враховувати, що рухова активність сприяє соціалізації, допомагаючи встановлювати нові зв'язки та покращуючи комунікативні навички.

Фізичне виховання в контексті специфіки сучасного життя виступає як важливий компонент гармонійної особистості. Оскільки воно забезпечує мобілізацію «здорового духу» людини, покращує самоорганізацію, сприяє самовихованню і є несумісним з поганими звичками. Таким чином, створюється потреба у здоровому та збалансованому харчуванні. Фізичне виховання є критичним ключем для формування здорової фізичної культури [8].

Будь-яка людина має коло знань, пов'язане не лише з уявленнями про стандартні фізичні вправи та вправи для зміцнення, але й з поглядами на важливість гігієни та збалансованого здорового харчування. Іншими словами, фізичне виховання забезпечує формування здорового мислення у кожній окремій особистості. З цієї перспективи розвивається другий компонент загальної культури. «Принципи життя» ростуть і стають основою, на якій будується повсякденне життя кожної окремої особистості.

Фізичне виховання також допомагає розвитку моральних і етичних цінностей, формує відповідальність, самодисципліну та повагу до оточуючих. Завдяки йому людина вчиться досягати поставлених цілей, долати труднощі та працювати в команді. Воно сприяє розвитку стійкості до стресів і негативних впливів навколишнього середовища, що важливо для здоров'я та благополуччя на всіх етапах життя [18].

Завдяки фізичному вихованню людина також набуває практичних навичок, необхідних для підтримки свого здоров'я протягом усього життя. Це вміння планувати свою рухову активність, правильно харчуватися, поєднувати

відпочинок і роботу. Важливим є й те, що фізичне виховання дозволяє людині знайти свою індивідуальну фізичну активність, яка приносить задоволення і підтримує фізичне і психологічне здоров'я.

У класифікації освітніх технологій (наприклад, управлінська діяльність, організація навчального процесу, виховна робота) продовж останніх років з'явилася нова група – здоров'язберігаючі технології.

Здоров'язберігаючу освітню технологію слід розглядати як важливу складову будь-якої педагогічної методики, що поєднує принципи, методи та прийоми навчальної діяльності, які доповнюють традиційні педагогічні технології, надаючи їм елементи, спрямовані на збереження здоров'я особистості [6].

"Здоров'яформуючі виховні технології" включають психолого-педагогічні програми та методи, спрямовані на виховання в студентів культури здоров'я, розвиток якостей, які сприяють його збереженню і зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність та мотивації до ведення здорового способу життя.

Здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови для навчання, проживання та праці, а також забезпечують раціональну організацію виховного процесу, враховуючи вікові, статеві, індивідуальні особливості та гігієнічні вимоги, а також відповідність навантаження можливостям студента.

Оздоровчі технології спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я студентів і підвищення їхнього здоров'я через фізичну підготовку, фізіотерапію, ароматерапію, загартування, гімнастику, масаж, фітотерапію, музикотерапію [14].

Деякі методи, як-от фітотерапія та гімнастика, можуть використовуватися як у рамках здоров'язберігаючих, так і оздоровчих технологій залежно від їхнього впливу та способу застосування.

Технології навчання здоров'ю включають гігієнічну освіту (раціональне харчування, догляд за тілом тощо), формування життєвих навичок (управління емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, а також статеве виховання. Ці технології впроваджуються через включення відповідних тем у загальноосвітні предмети, додавання нових курсів до варіативної частини навчального плану, організацію факультативного навчання та додаткової освіти [3].

Виховання культури здоров'я полягає у формуванні в студентів якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, розумінні здоров'я як цінності, посиленні мотивації до здорового способу життя та відповідальності за особисте і сімейне здоров'я.

Ці технології можна класифікувати за ієрархічною структурою, з урахуванням рівня залучення кожного здобувача освіти до навчального процесу:

- Позасуб'єктні: технології, що забезпечують раціональну організацію навчального процесу, створення здоров'язберігаючого виховного середовища, організацію здорового харчування, включаючи дієтичне.
- З пасивною участю студентів: методи, які не потребують активної участі студентів, як-от фітотерапія, офтальмо-тренажери тощо.
- З активною участю студентів: методи, що передбачають активну позицію студентів, наприклад, різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, виховання культури здоров'я [7].

Принципи навчання, які відповідають ключовим потребам суспільства, є основою здоров'язберігаючих освітніх технологій. Загальні методичні та специфічні принципи діють у гармонійній єдності, утворюючи цілісну систему, яка відображає закономірності оздоровчої педагогіки.

Загально-педагогічні принципи – це основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчання відповідно до загальних цілей здоров'язберігаючих технологій.

Серед специфічних принципів виділяються: принцип свідомості, активності, наочності, систематичності та послідовності, принцип "Не зашкодь!", принцип повторення, поступовості, доступності, індивідуалізації, неперервності, циклічності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, активного навчання, формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я оточуючих, зв'язку теорії з практикою [8].

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.) [6].

Систематичний вплив на організм та психіку студентів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігаючого впливу.

Метод навчання – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення визначеної мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення мети, вирішення завдань, а, відповідно,

завдання педагогіки оздоровлення вирішуються шляхом застосування методів здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використанню в повсякденному житті [14].

Для досягнення цілей здоров'язберігаючих освітніх технологій використовуються такі групи засобів:

- Рухова активність: фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо.
- Оздоровчі сили природи: сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляції, вітамінотерапія тощо.
- Гігієнічні засоби: дотримання санітарно-гігієнічних норм, особиста та загальна гігієна, режим дня, рухова активність, правильне харчування та сон [18].

Систематичний вплив на організм і психіку студентів може бути ефективним лише за умови раціонального застосування методів здоров'язберігаючого впливу.

Процес навчання школярів та студентської молоді технологіям здоров'язбереження має свої напрямки роботи в освітньому закладі.

Першим напрямком здоров'язберігаючої роботи в освітньому закладі є – гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня здобувачів освіти, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів, колористики приміщень,

забезпечення оптимальної рухової активності (наявність спортивних секцій, клубів, відповідних спортивних баз). Але результати гігієнічної роботи стануть значно вагомішими, якщо у ВНЗ паралельно будуть вирішуватися питання забезпечення психологічної безпеки та комфортності освітнього середовища студента. Важливо, щоб кожна реалізована педагогічна технологія, методика гарантовано забезпечувала інформаційно-психологічну безпеку та розвиток особистості майбутнього фахівця [14].

Другим напрямком роботи є забезпечення інформаційно-психологічної безпеки навчального процесу, що забезпечується: характером відносин суб'єктів освітнього процесу, його відповідністю нормативним вимогам певного напрямку підготовки та спеціальності; оволодінням здобувачами освіти варіативними способами організації розумової праці, саморефлексією, тайм-менеджментом; побудовою індивідуальної освітньої траєкторії.

Третім напрямком здоров'язбереження є пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, адекватних психологічним особливостям студентського віку, індивідуально-типологічним когнітивним особливостям студентів. Слід зауважити, що прямий переніс знань вікової психології, кібернетики, екології, соціології в педагогіку може бути неефективним, лише породжуючи еkleктичність нового рівня педагогічного знання. Однак, у науковій літературі ми зустрічаємо опис різних комбінації технологій навчання з прийомами та методами: нейропсихології (використання сертифікованих методів психотерапевтичного впливу, розвиток міжаналізаторних зв'язків), екологічної психопедагогіки (використання психологічних релізерів), евристики (оздоровча дія творчістю), психології праці, тощо [6].

Четвертим напрямком розвитку здоров'язберігаючої педагогіки має стати вирішення завдання збереження здоров'я здобувачів освіти через навчання здоровому способу життя, культурі здоров'я. Незважаючи на велику кількість наукових публікацій з цієї проблеми, процес формування цінності здоров'я та мотивації здорового способу життя залишається недостатньо вивченим. У

цьому зв'язку, безумовно, цінними є розробки еколого-педагогічних тренінгів, тренінгів психологічної безпеки, навчальних програм з психологічної екології особистості. На жаль, у цьому напрямку ще мало дослідженими залишаються питання ергономіки розумової праці, тайм-менеджменту (оптимізації розходів часу), культури навчання студента як суб'єкта навчального процесу.

П'ятим напрямком здоров'язбереження у закладі освіти повинен стати пошук педагогічних засобів формування культури навчально-професійної діяльності студента, його якості, ергономічності, раціональності, що повністю виключає можливість інформаційних перевантажень, низької навчальної мотивації [18].

У випадку дотримання усіх напрямків діяльності у закладі освіти здоров'я особистості доцільно характеризувати як педагогічну категорію, головний освітній продукт. Швидких результатів покращення здоров'я студентів через реалізацію зазначених напрямків діяльності очікувати не слід, тому що оптимізація емоційної, когнітивної сфери особистості впливає на стан нервової, імунної та ендокринної системи опосередковано, а часовий фактор отримання здоров'язберігаючого ефекту визначається об'єктивними характеристиками протікання фізіологічних процесів

Педагогічним результатом здоров'язбереження у закладі освіти є позитивна динаміка особистісних ресурсів здобувачами освіти: нервово-психічної саморегуляції, свідомого проектування власної навчально-професійної діяльності на основі цінності здоров'я; профілактику розвитку психогенних захворювань.

Висновки до 1-го розділу

Діджиталізація педагогічної сфери сприяє не лише покращенню якості навчання, а й формуванню ключових компетентностей учнів, необхідних для їхньої адаптації у сучасному світі. Водночас, необхідно враховувати потенційні

виклики та забезпечувати рівноправний доступ до цифрових технологій для всіх учасників освітнього процесу.

Цифрові технології можуть значно підвищити якість освіти у сфері фізичної культури, але їх впровадження має бути збалансованим, з урахуванням всіх переваг та можливих викликів.

Розвиток цифрових технологій, зокрема мобільних додатків, має потенціал для покращення здоров'я населення через моніторинг фізичної активності, підтримку здорового способу життя та надання персоналізованих рекомендацій. Однак, такі технології повинні бути правильно інтегровані в систему охорони здоров'я та навчальні програми для максимізації їх ефективності. Застосування цифрових інструментів у фізичному вихованні може підвищити мотивацію здобувачів освіти, забезпечити індивідуалізований підхід та полегшити моніторинг фізичного стану. Водночас, необхідно враховувати ризики, пов'язані з цифровою нерівністю, дезінформацією та залежністю від технологій. Важливо забезпечити професійну підготовку вчителів та доступність технологій для всіх учнів для ефективного використання цифрових медіа в освітньому процесі.

Інтеграція фізичної активності та здоров'язберігаючих технологій у повсякденне життя сприяє підвищенню якості життя, довголіттю та гармонійному розвитку особистості.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі був використаний комплекс дослідницьких методів:

- аналіз науково-методичної літератури;
- математико-статистична обробка даних.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз літературних джерел був проведений з метою вивчення положень теорії й практики досліджуваних питань. Проаналізовано науково-методичні посібники, автореферати, наукові журнали, статі, збірники наукових робіт й матеріали, у яких висвітлюється питання збільшення рухової активності здобувачів освіти засобом цифрових рішень .

2.1.3 Математико-статистична обробка даних

Математико-статистична обробка даних із застосуванням комп'ютерного аналізу пакета математичних статистичних програм.

2.2 Організація дослідження

Дослідження за темою дипломної роботи проводилося в період з 25.10.2024 по 27.04.2025 року. Всього у дослідженнях взяло участь 100 студентів 3 курсу університетського коледжу Київського столичного університету Педагогічного Інституту.

Методологічну та науково-теоретичну основу дипломної роботи склали цифрові рішення для підвищення рухової активності, що можуть бути застосовані зі здобувачами освіти, які були визначені через теоретичну і методичну літературу.

Методологія дослідження по темі дипломної роботи на першому етапі виконання (25.10.2024.- 27.12.2024.) знаходилася шляхом теоретичного аналізу та узагальнення доступної літератури, конкретизувалися поставлена проблема і методичні підходи до її вирішення, формулювалася робоча гіпотеза та основні завдання дослідження.

На другому етапі (15.01.2025 по 15.02.2025 р.) було організовано і проведено педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності експериментальної методики застосування цифрових засобів у підвищенні рухової активності здобувачів освіти. Формулювалися висновки, розроблялися практичні рекомендації, проводилося технічне оформлення дипломної роботи.

На третьому етапі (16.02.2025 по 27.04.2025 р.) проаналізовано та узагальнено результати педагогічного експерименту, сформульовані основні положення і висновки, здійснено оформлення бакалаврської роботи.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ЗАЛУЧЕНОСТІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Аналіз залученості цифрових технологій у підтримці рухової активності здобувачів освіти

Дослідження рухової активності сучасної людини, зокрема здобувачів освіти не може бути всебічним без визначення залученості цифрових рішень у даному процесі. Коректна оцінка фізичного навантаження без застосування гаджетів і додатків є досить малоюмовірною, оскільки його досить складно підрахувати без об'єктивних показників вимірювання. Нами було проведено анкетування (додаток А) в якому визначалися різні аспекти застосування сучасних технологій у підвищенні рухової активності, зокрема чи використовують здобувачі освіти для даного завдання цифрові технології (рис. 3.1.).

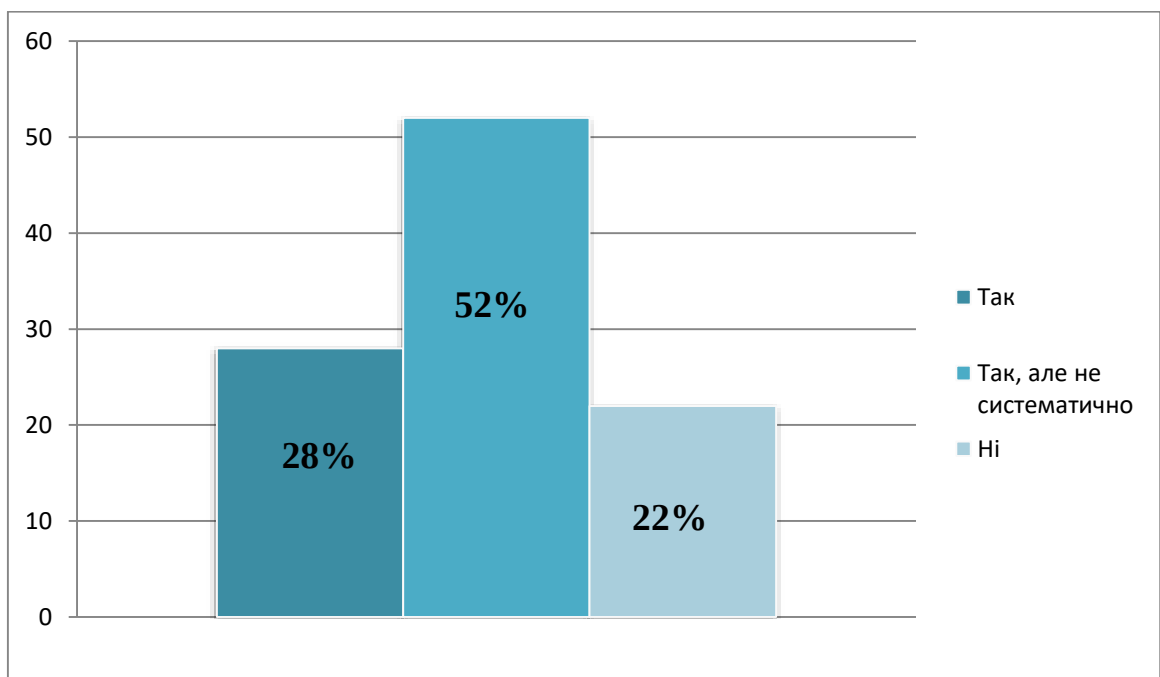


Рис. 3.1. Використання цифрових технологій здобувачами освіти для підвищення своєї рухової активності

Виявлені результати вказують на те, що більшість студентів (52%) відслідковують свою рухову активність цифровими технологіями, проте роблять це не систематично; 28% постійно використовують гаджети для контролю здійсненого об'єму руху протягом дня; 22% - не здійснюють цього.

Результати опитування можуть бути спричинені комплексом чинників, які впливають на використання цифрових технологій для підвищення рухової активності. Серед основних причин можна виділити: високу доступність технологій та гаджетів, недостатню мотивацію, обмеженість функціоналу застосунків, психологічні та соціальні фактори.

Висока доступність технологій та гаджетів обумовлює те, що сучасна молодь зазвичай має постійний доступ до смартфонів та інших пристроїв, що дозволяє їм знайомитися з додатками для моніторингу фізичної активності. Проте доступність не завжди супроводжується регулярним використанням – тому частина опитаних може визнавати, що використовують технології лише нерегулярно.

Недостатня мотивація може виявлятися через відповідь «Так, але не систематично», оскільки свідчить про те, що хоча цифрові рішення спочатку викликають інтерес, для підтримання постійної активності бракує внутрішньої мотивації чи зовнішніх стимулів (наприклад, чіткої системи нагород чи змагань).

Обмеженість функціоналу застосунків полягає в тому, що не всі додатки чи гаджети пропонують комплексний підхід до вимірювання та стимулювання фізичної активності. Якщо користувач не бачить явної користі від їх використання або ж інтерфейс здається незручним, це може призводити до нерегулярного використання.

Психологічні та соціальні фактори проявляються через індивідуальні особливості сприйняття здорового способу життя, вплив соціального оточення

та культурні норми також можуть впливати на активність. Деякі здобувачі освіти можуть бути більш схильними до традиційних методів відслідковування активності (наприклад, самоспостереження чи участь у спортивних секціях), ніж до цифрових рішень.

3.2. Цифрові технології у підтримці рухової активності серед здобувачів освіти

Контроль і регулювання фізичної активності без різноманітних технічних застосунків, таких як: мобільні додатки для тренувань, фітнес-трекери або смартгодинники, додатки для відстеження кроків є досить складними і з високою ймовірністю не точними. Питання відстеження кількості здійсненого руху протягом дня є важливим аспектом здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом користуються популярністю не в кожної людини. Відповідно, єдиним способом, який може дозволити забезпечити достатній об'єм фізичного навантаження є контролювання рухової активності протягом дня різноманітними цифровими рішеннями. Враховуючи всі вищезазначені обставини нами було проведення анкетування (додаток А), яке визначало різні аспекти використання різноманітних застосунків для контролю рухової активності. Результати його вказували на те, як здобувачі освіти можуть досягати/не досягати потрібних значень (рис. 3.1.; 3.2.; 3.3.; 3.4.; 3.5.; 3.6.; 3.7.; 3.8.; 3.9.).

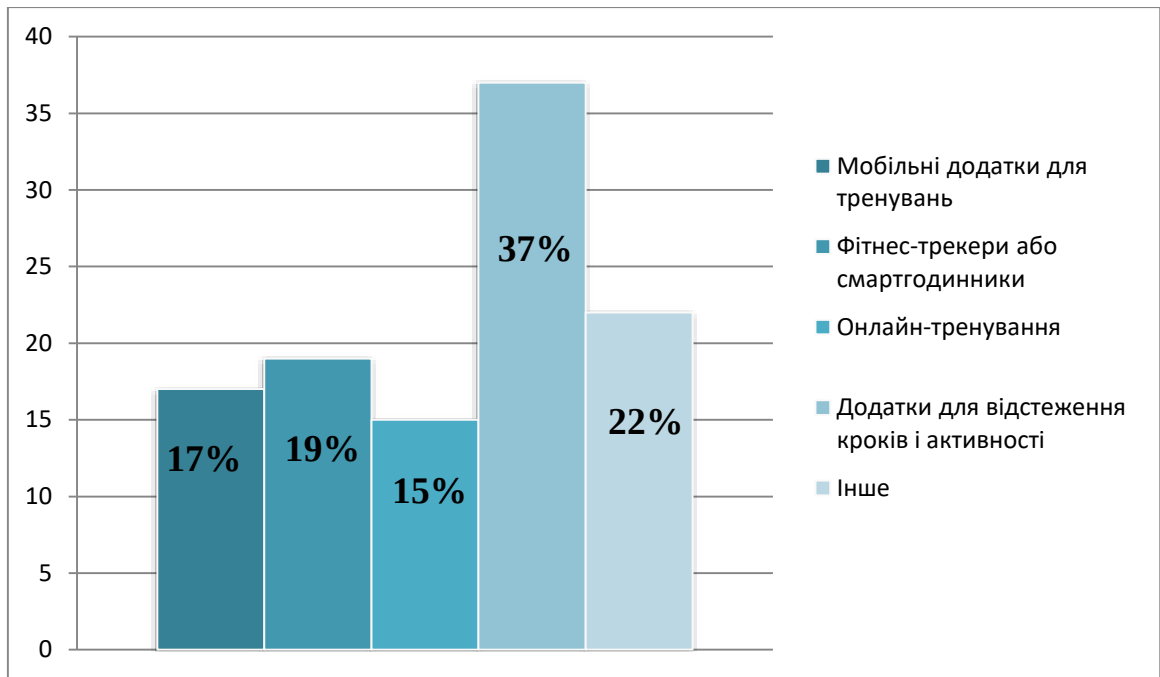


Рис. 3.1. Цифрові технології які використовують здобувачі освіти для контролю або підвищення фізичної активності

Цілі та рейтинги серед друзів, мотивують користувачів рухатися більше. Результати цього опитування можуть бути зумовлені кількома факторами. Найбільше відповідей отримали додатки для відстеження кроків і активності. Це може пояснюватися тим, що користувачам не потрібно вручну вводити дані чи слідкувати за тренуванням — усе фіксується автоматично. Більшість сучасних смартфонів мають вбудовані програми для моніторингу активності, тому люди використовують їх без необхідності встановлення додаткового програмного забезпечення. Такі додатки прості у використанні, на відміну від спеціальних тренувальних застосунків, і не потребують додаткових дій — достатньо носити смартфон або смартгодинник. Крім того, елементи гейміфікації, такі як щоденні

Фітнес-трекери та смартгодинники також набрали значну кількість голосів. Це можна пояснити їхніми розширеними функціями контролю здоров'я, зокрема вимірюванням пульсу, рівня кисню в крові, відстеженням сну та стресу. Вони стають дедалі популярнішими серед молоді, оскільки забезпечують комплексний моніторинг фізичної активності. Крім того, на

ринку є доступні моделі фітнес-браслетів, що робить їх привабливими для широкої аудиторії.

Мобільні додатки для тренувань отримали також значну кількість голосів, що свідчить про зацікавленість у структурованих заняттях. Вони дозволяють користувачам самостійно обирати час тренувань і мають широкий вибір програм для різних рівнів підготовки та цілей. Деякі з них є безкоштовними або пропонують пробні періоди, що робить їх доступними для студентів.

Онлайн-тренування, такі як відеоуроки на YouTube або спеціалізовані платформи, набрали менше голосів. Це може бути пов'язано з необхідністю стабільного інтернет-з'єднання, що не завжди є доступним. Також онлайн-заняття менш персоналізовані, ніж тренування в групі або під керівництвом тренера, що може знижувати їхню ефективність для деяких користувачів. Важливим фактором є й те, що самостійні онлайн-тренування потребують більшої мотивації та самоконтролю.

Загалом, здобувачі освіти надають перевагу тим цифровим рішенням, які є зручними, автоматизованими та легко інтегруються у щоденне життя. Найпопулярнішими є пасивні інструменти, такі як відстеження кроків і фітнес-трекери, які не вимагають додаткових зусиль. Мобільні додатки для тренувань також широко використовуються, що говорить про бажання підтримувати фізичну форму в комфортних умовах. Онлайн-тренування виявилися менш популярними, можливо, через потребу в додатковій дисципліні та стабільному інтернеті. Частина респондентів обирає нестандартні підходи, використовуючи спеціалізовані програми або персональні методи обліку активності. Загалом, результати показують, що здобувачі освіти обирають ті цифрові інструменти, які найбільше відповідають їхньому стилю життя та рівню мотивації.

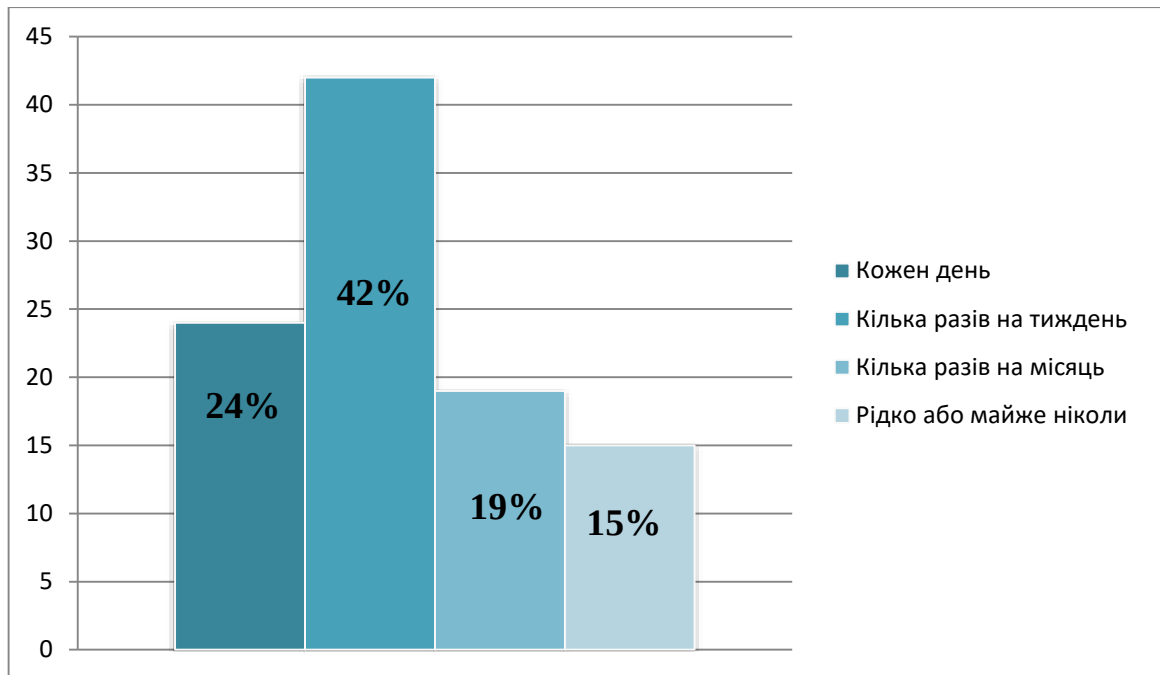


Рис 3.2. Як часто здобувачі освіти використовують цифрові технології для рухової активності

Результати цього опитування можуть бути пов'язані з кількома ключовими факторами. Найбільша кількість респондентів обрали варіант «кілька разів на тиждень», що може свідчити про те, що більшість здобувачів освіти прагнуть підтримувати фізичну активність, але не завжди можуть приділяти їй час щодня. Така частота використання цифрових рішень для рухової активності відповідає загальноприйнятим рекомендаціям щодо здорового способу життя, згідно з якими регулярні, але не обов'язково щоденні заняття є ефективними.

Помітна частина опитаних використовує цифрові рішення щодня, що може бути пов'язано з активним способом життя, наявністю смартгодинників або фітнес-трекерів, які автоматично реєструють активність. Також до цієї групи можуть належати ті, хто має чіткий розпорядок тренувань або звик використовувати мобільні додатки для щоденних фізичних вправ.

Частина респондентів обирає варіант «кілька разів на місяць», що може свідчити про менш стабільну звичку або про те, що такі цифрові рішення

використовуються лише для певних видів активності, наприклад, для відстеження тренувань у спортзалі або пробіжок.

Наявність тих, хто рідко або майже ніколи не використовує цифрові рішення, може пояснюватися тим, що деякі люди не вважають за необхідне слідкувати за активністю за допомогою технологій або віддають перевагу традиційним способам тренувань без додаткових цифрових інструментів. Інший можливий фактор – недостатня поінформованість або відсутність доступу до відповідних пристроїв і додатків.

Загалом, результати демонструють, що більшість здобувачів освіти активно використовують цифрові рішення для рухової активності, хоча інтенсивність їх застосування може залежати від індивідуального стилю життя, мотивації та технічних можливостей.

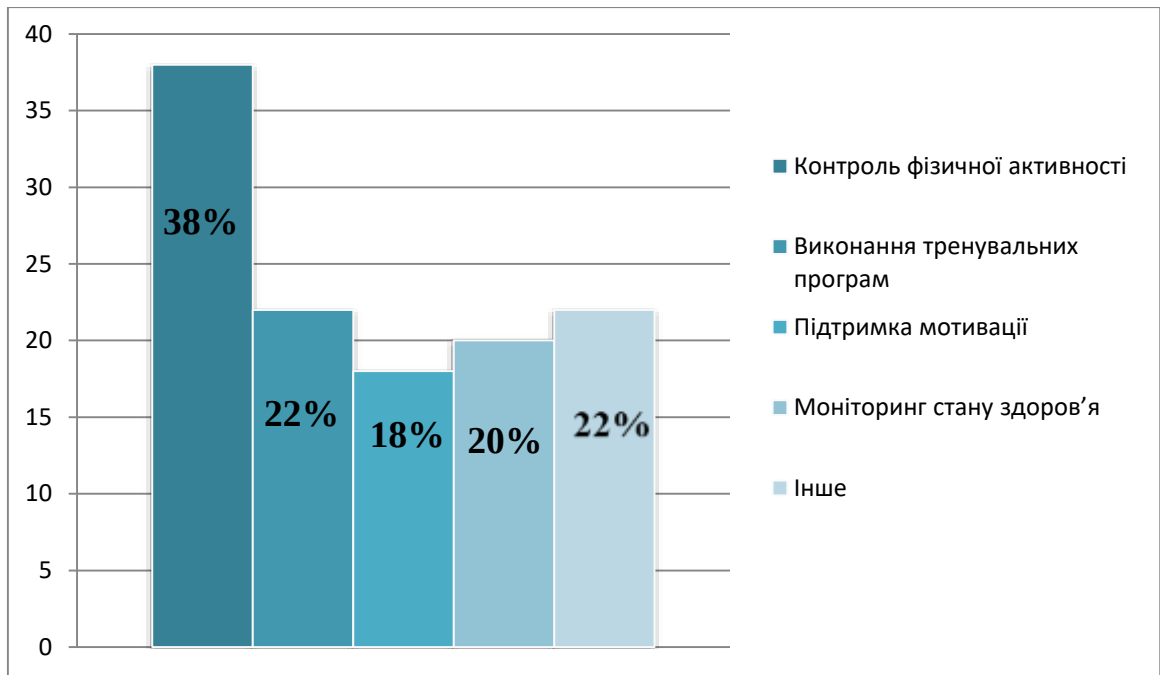


Рис. 3.3. З якою метою здобувачі освіти використовують цифрові технології

Результати цього опитування зумовлені особливостями способу життя здобувачів освіти та тим, які аспекти фізичної активності для них є найважливішими. Найбільша кількість респондентів використовує цифрові рішення для контролю фізичної активності. Це можна пояснити популярністю фітнес-трекерів, смартгодинників та мобільних додатків, які автоматично відстежують кількість кроків, витрачені калорії, пульс та інші показники. Багато людей віддають перевагу саме таким інструментам, оскільки вони працюють у фоновому режимі і не потребують додаткових зусиль для збору даних.

Друга за популярністю категорія – виконання тренувальних програм, що вказує на зацікавленість у структурованих заняттях спортом. Багато мобільних додатків пропонують готові тренування, які можна виконувати вдома або в спортзалі, що особливо зручно для студентів та учнів із напруженим графіком. Також деякі користувачі можуть використовувати онлайн-курси або відеоуроки для занять спортом, що пояснює високий рівень використання цифрових рішень у цьому напрямку.

Моніторинг стану здоров'я також є важливою причиною використання цифрових технологій, оскільки сучасні пристрої дозволяють відстежувати не лише фізичну активність, а й рівень стресу, якість сну, артеріальний тиск та рівень кисню в крові. Це особливо актуально для тих, хто хоче контролювати свій стан здоров'я або має певні медичні показання для цього.

Підтримка мотивації отримала трохи менше голосів, але все ж є важливим фактором для частини респондентів. Деякі мобільні додатки містять елементи гейміфікації, наприклад, нагадування про тренування, досягнення цілей або змагання з друзями, що може бути ефективним способом підтримки активного способу життя.

Здобувачі освіти найбільше цінують автоматизований контроль фізичної активності та структуровані тренування. Менше уваги приділяється мотиваційним аспектам, що може свідчити про високий рівень самостійності або недостатню популяризацію гейміфікованих методів. Моніторинг стану здоров'я також залишається актуальним напрямком, особливо серед тих, хто слідкує за своїм самопочуттям.

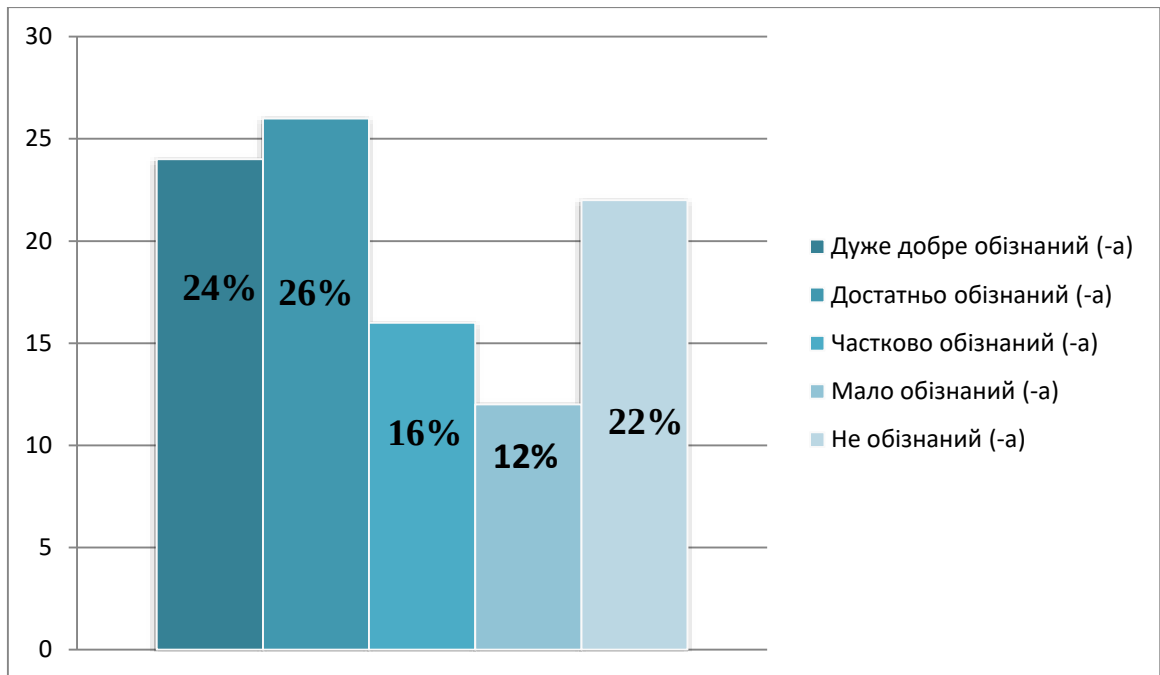


Рис. 3.4. На скільки добре здобувачі освіти обізнані про сучасні цифрові технології рішення для підвищення рухової активності

Результати дослідження показують, що рівень обізнаності здобувачів освіти щодо сучасних цифрових рішень для підвищення рухової активності розподілився наступним чином: 24% респондентів зазначили, що дуже добре обізнані, 26% вказали, що достатньо обізнані, 16% мають часткову обізнаність, 12% вважають, що мало обізнані, а 22% взагалі не знайомі з цими технологіями.

Такі результати можуть бути зумовлені низкою факторів. Насамперед, рівень інтеграції цифрових технологій у навчальний процес відіграє значну роль. Якщо заклад освіти активно використовує фітнес-трекери, мобільні додатки для контролю фізичної активності, інтерактивні тренажери або онлайн-платформи для занять спортом, це сприяє кращому знайомству здобувачів освіти з такими рішеннями. В іншому випадку їхня обізнаність залишається на низькому рівні. Доступність інформації також є важливим фактором. Якщо тема цифрових технологій у сфері фізичної активності не є широко висвітленою в освітньому середовищі, частина респондентів залишається мало обізнаною або зовсім не знає про ці рішення.

Значну роль відіграє особистий інтерес здобувачів освіти. Ті, хто активно користується фітнес-додатками (наприклад, Google Fit, Strava, Nike Training Club), розумними годинниками (Apple Watch, Garmin, Fitbit) або іншими платформами для моніторингу фізичної активності, мають вищий рівень обізнаності. У той же час студенти, які не цікавляться технологічними новинками або не вбачають потреби в їх використанні, можуть мати недостатню поінформованість у цій сфері. Важливу роль відіграє вплив викладачів та освітнього середовища. Якщо педагоги активно застосовують цифрові рішення під час занять, демонструють їх можливості та заохочують студентів до їх використання, рівень обізнаності підвищується. Однак, якщо викладачі самі недостатньо знайомі з такими технологіями або не вважають їх необхідними у фізичному вихованні, студенти можуть залишатися мало обізнаними.

Вік і рівень цифрової грамотності респондентів також можуть впливати на результати. Молодші покоління, які активно користуються смартфонами та іншими гаджетами, зазвичай краще знайомі з цифровими рішеннями у сфері рухової активності. Тоді як студенти старшого віку або ті, хто менше використовує мобільні додатки, можуть мати нижчий рівень обізнаності. Окрім цього, фінансова доступність сучасних технологій теж є важливим чинником. Фітнес-трекери, розумні годинники та платні додатки можуть бути недоступними для певної частини здобувачів освіти, що обмежує їхню можливість використовувати такі технології у повсякденному житті.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що цифрові рішення у сфері рухової активності вже відомі значній частині здобувачів освіти, проте чимало з них залишаються мало або зовсім не обізнаними. Для підвищення рівня обізнаності можна запропонувати інтеграцію цифрових технологій у навчальний процес, підвищення рівня цифрової грамотності викладачів, популяризацію мобільних додатків та онлайн-платформ для рухової активності серед студентів, а також проведення спеціальних освітніх заходів. Також варто

забезпечити рівний доступ до цифрових рішень, наприклад, використовуючи безкоштовні мобільні додатки або створюючи внутрішні платформи у межах навчального закладу. У цілому, результати дослідження демонструють значний потенціал для подальшого розвитку цифрових технологій.

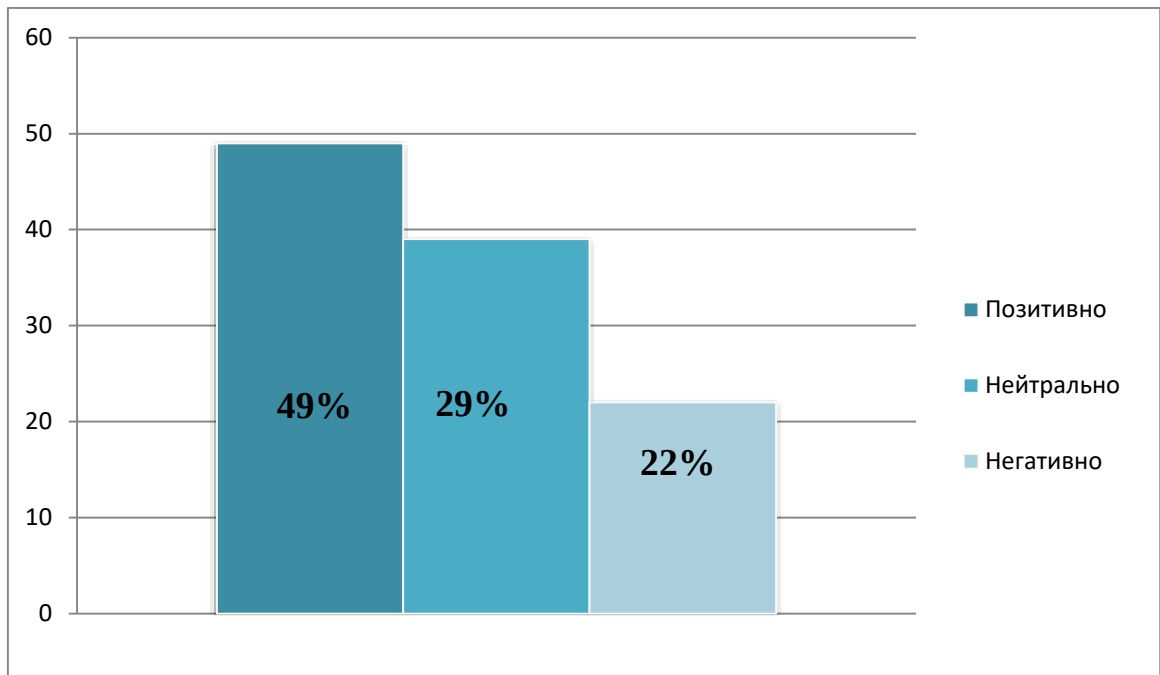


Рис. 3.5. Як ставляться здобувачі освіти до використання цифрових технологій в руховій активності

Результати опитування показали, що майже половина здобувачів освіти (49%) позитивно ставляться до використання цифрових технологій у фізичній активності, вважаючи їх корисним інструментом для мотивації та контролю. 29% респондентів займають нейтральну позицію, допускаючи можливість використання цифрових рішень, але не вважаючи їх обов'язковими. Водночас 22% опитаних висловили негативне ставлення до цифрових технологій у цій сфері, вважаючи їх зайвими.

Такі результати можуть бути зумовлені кількома факторами. Передусім, позитивне ставлення значної частини респондентів може пояснюватися тим, що цифрові технології надають можливості для самоконтролю та підвищення мотивації до занять фізичною активністю. Використання фітнес-трекерів,

мобільних додатків, розумних годинників та інших цифрових рішень дозволяє користувачам стежити за своїми досягненнями, встановлювати цілі та отримувати візуальні підтвердження прогресу. Це сприяє більшій зацікавленості у регулярних фізичних навантаженнях та підвищенню загальної активності.

Нейтральна позиція респондентів може бути пов'язана з тим, що для деяких здобувачів освіти цифрові технології не є необхідною умовою для занять спортом. Вони можуть сприймати їх як допоміжний інструмент, але не вбачати в них критичної потреби для підтримання фізичної активності. Також серед цієї категорії можуть бути ті, хто має обмежений досвід використання таких технологій або не бачить суттєвої різниці між традиційними методами тренувань та цифровими рішеннями.

Негативне ставлення 22% респондентів може бути пов'язане з кількома аспектами. Деякі можуть вважати цифрові технології зайвими, оскільки вважає, що фізична активність має залишатися природною та невимушеною без використання додаткових гаджетів чи додатків. Також деякі студенти можуть бути скептичними щодо необхідності контролю фізичних показників через цифрові пристрої, вбачаючи в цьому надмірну залежність від технологій. Іншим важливим фактором може бути фінансова доступність: не всі здобувачі освіти мають можливість придбати розумні годинники чи фітнес-трекери, що може формувати негативне ставлення до їх використання.

Загалом результати свідчать про те, що цифрові технології в фізичній активності сприймаються здобувачами освіти переважно позитивно або нейтрально, проте існує й частина студентів, які не бачать у них цінності або вважають їх зайвими. Для подальшого впровадження таких технологій у навчальний процес може бути корисним проведення тренінгів, демонстрація практичної користі фітнес-додатків та пристроїв, а також створення доступних альтернатив для тих, хто не має можливості використовувати комерційні рішення.

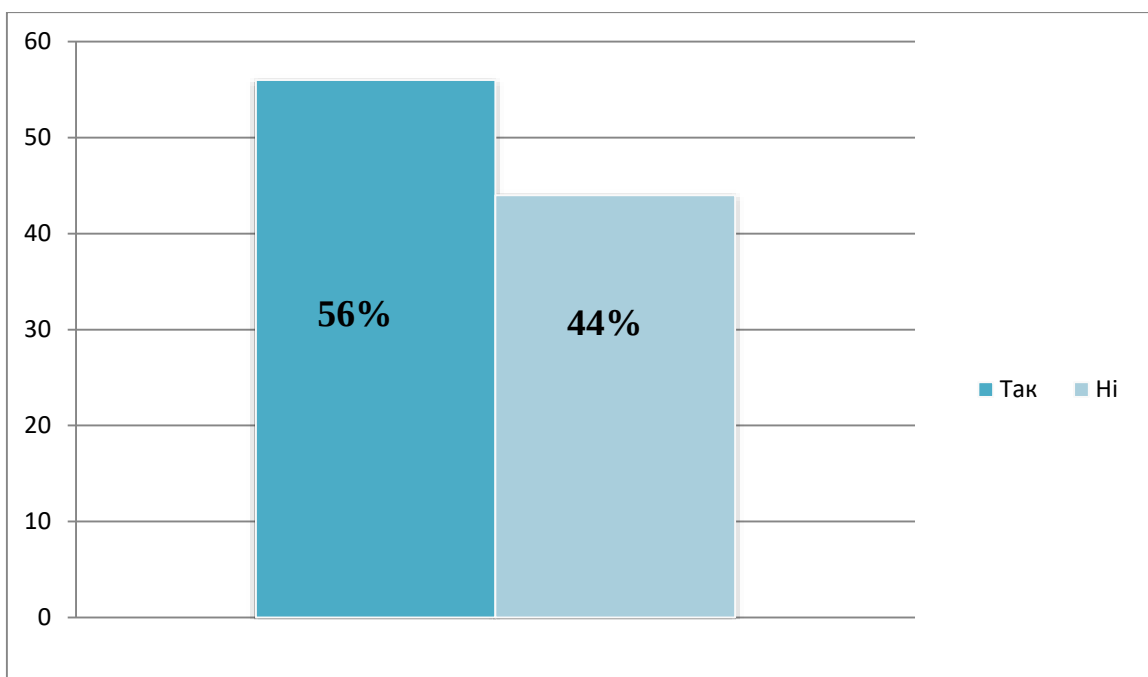


Рис. 3.6. Чи потрібно здобувачам освіти більше інформації про цифрові технології для підвищення рухової активності

Результати опитування показали, що 56% здобувачів освіти висловили потребу в отриманні додаткової інформації про цифрові рішення для підвищення рухової активності, тоді як 44% вважають, що їм такої інформації не потрібно.

Така ситуація може бути зумовлена кількома факторами. По-перше, високий відсоток тих, хто бажає дізнатися більше, може свідчити про недостатню обізнаність здобувачів освіти щодо можливостей цифрових технологій у сфері фізичної активності. Це може бути пов'язано як із недостатньою популяризацією таких рішень у навчальному процесі, так і з тим, що не всі студенти мають особистий досвід використання фітнес-додатків, розумних годинників або інших подібних інструментів.

По-друге, цифрові технології для підтримки фізичної активності постійно розвиваються, з'являються нові платформи, мобільні додатки, пристрої та методики, тому навіть ті, хто вже має певне уявлення про такі рішення, можуть хотіти оновити свої знання. Особливо це актуально для тих, хто прагне

підвищити ефективність своїх тренувань або знайти нові підходи до підтримання активного способу життя.

Водночас 44% респондентів, які не потребують додаткової інформації, можуть входити до двох основних груп. Перша – це ті, хто вже добре знайомий із цифровими рішеннями і активно їх використовує, тому не відчуває потреби в додаткових поясненнях. Друга – це ті, хто не вважає такі технології важливими або корисними для себе, можливо, через відсутність зацікавленості в цифрових інструментах або через особисті переконання щодо фізичної активності без технологічного втручання.

Загалом результати вказують на те, що серед здобувачів освіти є значний інтерес до цифрових рішень для підвищення рухової активності, але рівень обізнаності з цією темою залишається нерівномірним. Це може бути сигналом для викладачів і організаторів освітнього процесу щодо необхідності проведення додаткових інформаційних заходів, тренінгів або інтеграції цифрових технологій у навчальні програми з фізичного виховання.

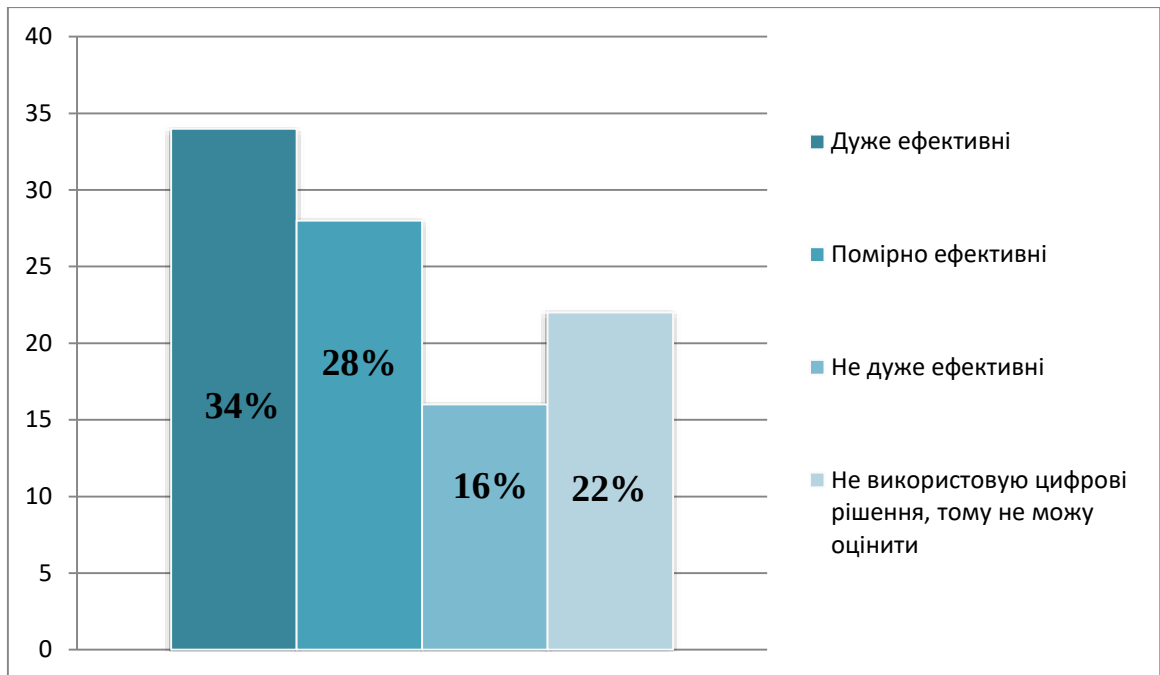


Рис. 3.7. Оцінка ефективності цифрових технологій для підвищення рухової активності здобувачами освіти

Результати опитування показують, що ставлення здобувачів освіти до цифрових рішень для підвищення фізичної активності досить різноманітне. 34% респондентів вважають їх дуже ефективними, що свідчить про те, що вони активно використовують такі технології, як фітнес-додатки, смарт-годинники, онлайн-тренування або гейміфіковані програми, які допомагають їм досягати своїх спортивних цілей. Ймовірно, ці люди вже мають достатню внутрішню мотивацію займатися спортом, а цифрові рішення лише підсилюють її, дозволяючи відстежувати прогрес і отримувати додаткову мотивацію.

28% респондентів вважають цифрові рішення помірно ефективними, що може означати, що вони використовують їх час від часу, але не на постійній основі. Можливо, ці технології допомагають їм, але не є ключовим фактором у підтримці фізичної активності. Також можна припустити, що вони відчують певні незручності у використанні, наприклад, складний інтерфейс, необхідність платної підписки або нестачу часу на тренування.

16% респондентів вважають цифрові рішення не дуже ефективними, що може бути пов'язано з тим, що вони не бачать суттєвого впливу на свою

активність або ж не використовують їх належним чином. Ймовірно, вони більше покладаються на традиційні методи занять спортом, такі як тренування без гаджетів, або ж їм бракує дисципліни і мотивації для досягнення результатів.

22% опитаних не використовують цифрові рішення взагалі, що може пояснюватися відсутністю доступу до відповідних гаджетів або додатків, браком інтересу до таких технологій або ж тим, що вони не бачать у них необхідності. Деякі з цих респондентів можуть підтримувати фізичну активність іншими методами, наприклад, відвідуючи спортзал або займаючись спортом на свіжому повітрі без додаткових технологій.

Загалом результати опитування показують, що цифрові технології можуть мати позитивний вплив на фізичну активність, проте їх ефективність залежить від рівня особистої мотивації, звичок та доступності відповідних пристроїв. Більшість респондентів (62%) все ж вважають цифрові рішення корисними, хоча для частини користувачів (16%) вони не дають відчутних результатів. Значний відсоток опитаних (22%) взагалі не використовує такі технології, що може свідчити про необхідність популяризації цифрових рішень серед молоді.

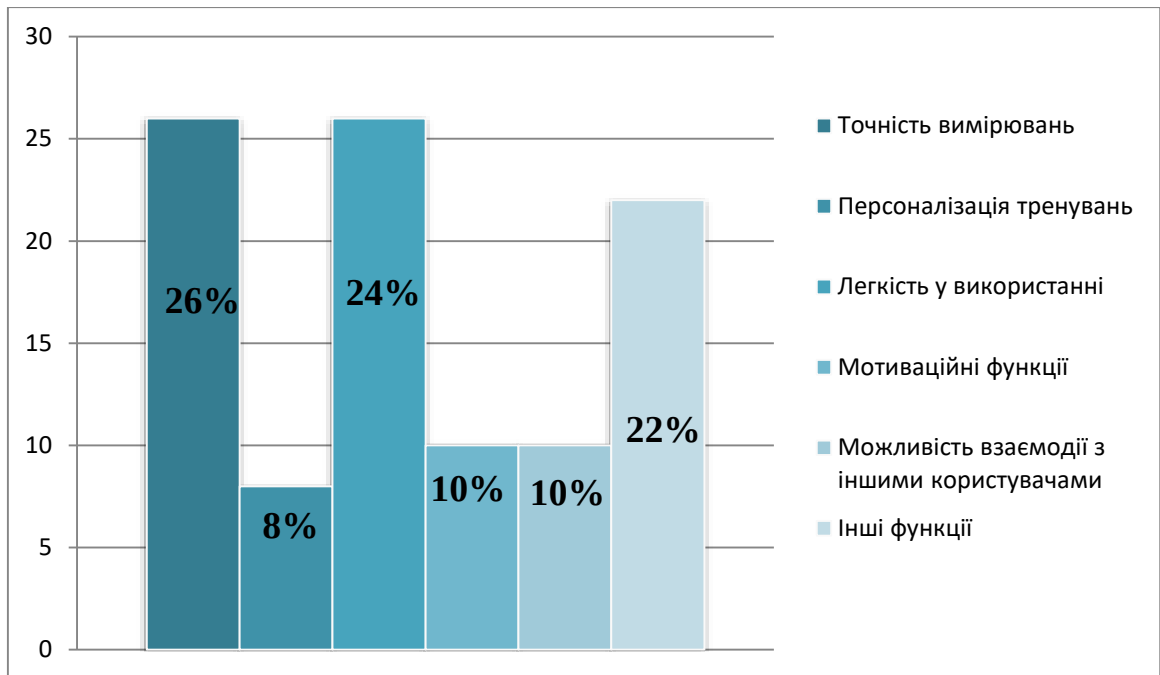


Рис. 3.8. Функції, які вважали здобувачі освіти найбільш важливими в цифрових технологіях для рухової активності

Результати опитування відображають пріоритети здобувачів освіти щодо функцій цифрових рішень для фізичної активності. Найбільш важливою функцією виявилася точність вимірювань (26%). Це можна пояснити тим, що користувачі хочуть отримувати достовірні дані про свою фізичну активність, такі як кількість пройдених кроків, витрачені калорії чи частота серцевого ритму. Точність цих параметрів допомагає краще оцінювати свої зусилля і коригувати тренування для досягнення кращих результатів.

Другою за важливістю функцією стала легкість у використанні (24%). Це логічно, оскільки молодь надає перевагу інтуїтивно зрозумілим і доступним додаткам, де немає складного інтерфейсу чи надлишкових налаштувань. Якщо цифрове рішення незручне або потребує значного часу на освоєння, велика ймовірність, що користувач відмовиться від його використання.

Менше значення для респондентів мали мотиваційні функції (10%) та можливість взаємодії з іншими користувачами (10%). Це може бути пов'язано з тим, що не всі користувачі шукають додаткову мотивацію через додатки, а воліють самостійно визначати свої цілі. Також не всі готові брати участь у

спільнотах або змаганнях, оскільки для багатьох фізична активність є особистим процесом, а не соціальним викликом.

Найменше значення мала персоналізація тренувань (8%). Це може свідчити про те, що користувачі або вже мають власний режим тренувань, або їм достатньо стандартних рекомендацій, запропонованих у додатках.

Загалом ці результати демонструють, що здобувачі освіти найбільше цінують точність, зручність і гнучкість цифрових рішень. Вони прагнуть отримувати точні дані про свою активність і користуватися простими, зрозумілими інструментами, які не вимагають складних налаштувань. Водночас соціальні та мотиваційні функції відіграють другорядну роль, що може бути пов'язано з індивідуальними підходами до фізичної активності.

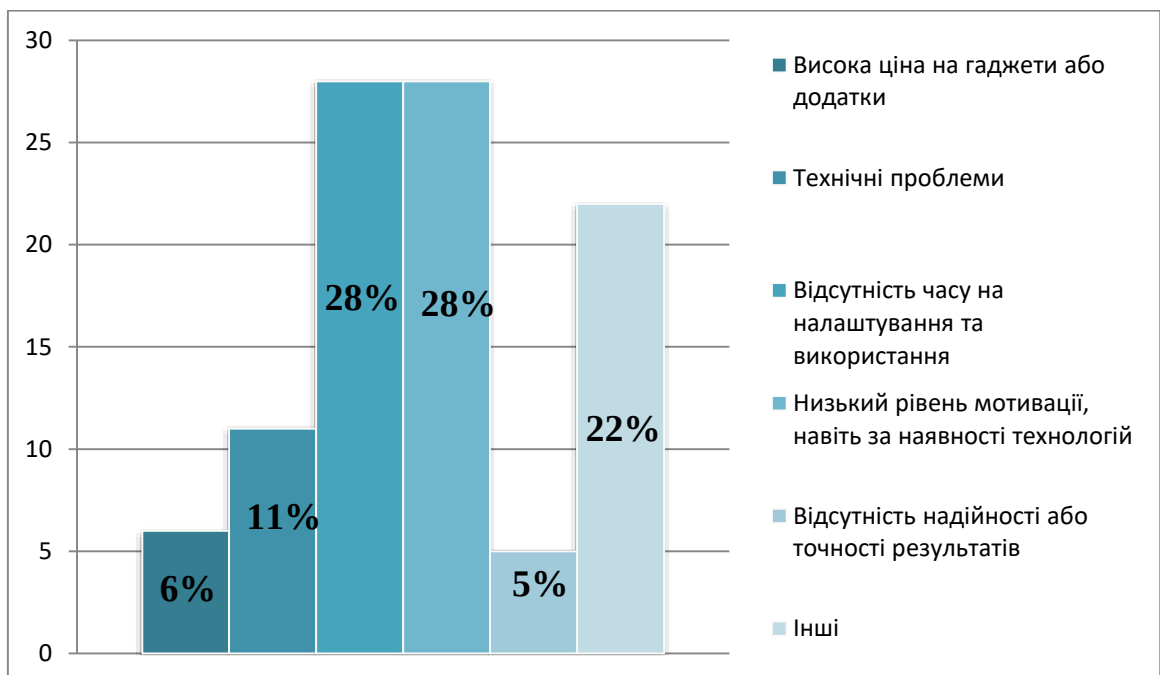


Рис. 3.9. Фактори, які можуть завадити здобувачам освіти використовувати цифрові технології для рухової активності

Результати опитування показують, що основними факторами, які заважають здобувачам освіти використовувати цифрові технології для фізичної активності, є відсутність часу на налаштування та використання (28%) та низький рівень мотивації (28%). Це свідчить про те, що багато користувачів не

можуть або не хочуть витрачати додатковий час на вивчення функцій додатків чи гаджетів, а також що технології самі по собі не здатні змусити людей бути фізично активними, якщо у них немає внутрішньої мотивації.

Технічні проблеми (11%) та висока ціна на гаджети чи додатки (6%) виявилися менш значущими перешкодами. Це може говорити про те, що більшість здобувачів освіти мають доступ до необхідних пристроїв і програм, а технічні несправності не є критичною проблемою для більшості опитаних.

Найменше значення мала відсутність надійності або точності результатів (5%). Це свідчить про те, що більшість користувачів довіряють даним, які надають цифрові рішення, і не вважають їхньою слабкою стороною.

Таким чином, головними причинами, що обмежують використання цифрових рішень для фізичної активності, є брак часу і низька мотивація. Це означає, що навіть за наявності якісних технологій багато людей не готові активно їх використовувати через завантаженість навчанням або інші пріоритети. Щоб збільшити рівень залученості, можна пропонувати більш інтуїтивні рішення, які не потребують складного налаштування, а також акцентувати увагу на програмах мотивації та заохочення.

Висновки до 3-го розділу

Цифрові рішення відіграють значну роль у контролі та підвищенні фізичної активності серед здобувачів освіти. Загалом, більшість респондентів активно використовують мобільні додатки, фітнес-трекери та смартгодинники, оскільки вони надають автоматизований моніторинг та зручність у використанні.

Однак рівень обізнаності щодо таких рішень все ще потребує підвищення. Частина студентів не знайомі з можливостями цифрових технологій у фізичній активності або не мають доступу до відповідного обладнання. Більшість респондентів позитивно ставляться до використання

цифрових рішень, але певна частина залишається скептичною через фінансові обмеження або небажання залежати від гаджетів.

Для розширення використання цифрових рішень у сфері фізичної активності доцільно проводити навчальні заходи, популяризувати безкоштовні мобільні додатки, а також інтегрувати цифрові технології у навчальний процес. Це допоможе не лише підвищити фізичну активність, а й розширити цифрову грамотність здобувачів освіти.

ВИСНОВКИ

У ході написання дипломної роботи було:

- 1) вивчено особливості діджиталізації педагогічної сфери;
- 2) розглянуто застосування цифрових технологій у сфері фізичної культури і спорту.
- 3) охарактеризовано цифрові рішення в покращенні фізичного стану та збільшенні рухової активності людини.
- 4) розглянуто рухову активність, як компонент здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В.Ю., Співаковський О.В. Цифровізація освіти: тенденції, виклики та перспективи. – Київ: Наукова думка, 2022. – 400 с.
2. Василюк О. М. Застосування цифрових технологій для формування компетентностей здобувачів вищої освіти як предмет наукових досліджень. Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти: матеріали Міжнар. наук.практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків: ХГПА, 2023. С. 70-74.
3. Василюк О. М. Структура розвитку рівня здоров'язберезувальної компетентності засобами цифрових технологій. Інноваційні практики наукової освіти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 8–11 грудня 2021 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 68-70.
4. Ганаба С. Трансформативне навчання у контексті розвитку інноваційного освітнього середовища. Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. 2024. №3. С. 26-39.
5. Гуревич Р.С. Інноваційні технології навчання в умовах інформатизації освіти / Р. С. Гуревич, М. М. Котляр, М. Ю. Кадемія, Л. С. Шевченко; за ред. Член-кор. НАПН України Р. С. Гуревич – Львів: ЛДУБЖД, 2015. – 396 с
6. Гутольд, Р.; Стівенс, Джорджія; Райлі, Л.М.; Булл, Ф. К. (2016) Світові тенденції недостатньої фізичної активності з 2001 по 2016 рік: зведений аналіз 358 опитувань населення з 1,9 мільйонами учасників. Ланцет Глоб. Здоров'я 2018 . [Google Scholar] [CrossRef] [Green Version].

7. Жалій Р.В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Р. Жалій // Педагогічні науки : зб.наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2017. – Вип. 70. – С. 38-41.

8. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення / Загородній В. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія : Педагогічні науки : Збірник. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 141–144.

9. Коваленко Т.В. Використання цифрових технологій у науковій освіті. Освіта і наука. – 2023. – No 4. – С. 10-16.

10. Кравченко М.А. Вплив цифрових технологій на здоров'я студентів. Медична наука і практика. – 2022. – No 2. – С. 30-35.

11. Лаврова Н.А. Критичне мислення в цифровій освіті. – Київ: Академія, 2022. – 180 с.

12. Малишевський Д.О. Вплив цифрових компетентностей на підготовку сучасних науковців. – Київ: Видавництво «Освіта», 2021. – 280 с

13. Рибалко, Л. М. (2018). Компетенції та компетентність як результат навчання. Міжнародні тенденції в науці та технологіях." Київ: КНПУ

14. Рибалко, Л. М. (2017). Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка – Бюлетень Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 147, II, 118-121. Чернігів: ЧНПУ [in Ukrainian].

15. Рибалко, Л. М. (2018). Загальна теорія здоров'я. Полтава: ПолтНТУ.

16. Ромео А.; Едні, С.; Плотніков Р.; Кертіс Р.; Раян Дж.; Сандерс І.; Крозьє А. Чи можуть програми для смартфонів збільшити фізичну активність? Систематичний огляд і мета-аналіз. J. Med. Internet Res. 2019 , 21 , e12053. Доступно в Інтернеті: <https://www.jmir.org/2019/3/e12053> (дата перегляду 25 жовтня 2020 р.). [CrossRef] [PubMed]

17. Руцька К. О. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках в початковій школі: Навчально-методичний посібник. – Вінниця: ММК, 2016. – 79 с.

18. Потужний О.В., Поліщук В.В. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2019. С. 219 – 232.

19. Потужний О.В., Поліщук В.В. Концепція формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: колективна монографія. Випуск 3. «Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти». 2020. С. 262 – 277.

20. Сисоєва С. Педагогічні аспекти діджиталізації освіти. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія: педагогічні науки. 2021. Вип. 4 (69). С. 24–32.

21. Співаковський О.В. Цифрові технології в освіті: глобальні виклики та перспективи. – Київ: Педагогічна думка, 2021. – 350 с.

22. Столяренко О. В. Необхідність систематизації законодавства у сфері науки та діджиталізації / О. В. Столяренко, О. В. Столяренко // Діджиталізація та права людини: збірник тез V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Хмельницький: Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, 2021. – 395 с. – С. 333–337.

23. Флорес-Матео Г.; Гранадо-Фонт Е.; Монтанья-Каррерас Х. Програми для мобільних телефонів, які сприяють зниженню ваги та збільшенню фізичної активності: систематичний огляд і мета-аналіз. *J. Med. Internet Res.* 2015 , 17 , e253. Доступно в Інтернеті: <https://www.jmir.org/2015/11/e253> (дата перегляду 25 жовтня 2020 р.). [CrossRef] [PubMed].

24. Araújo, A. C. D., Knijnik, J., & Ovens, A. P. (2021). How does physical education and health respond to the growing influence in media and digital technologies? An analysis of curriculum in Brazil, Australia and New Zealand. *Journal of Curriculum Studies*, 53(4), 563–577. <https://doi.org/10.1080/00220272.2020.1734664>.

25. Fernandez-Rio, J., De las Heras, E., González, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 509–524. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1743253>.

26. Gil-Espinosa, F. J., Nielsen-Rodríguez, A., Romance, R., & Burgueño, R. (2022). Smartphone applications for physical activity promotion from physical education. *Education and Information Technologies*, 27, 11759–11779. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11108-2>.

27. Gómez-García, G., Marín-Marín, J. A., Romero Rodríguez, J.-M., Ramos Navas-Parejo, M., & Rodríguez Jiménez, C. (2020). Effect of the flipped classroom and gamification methods in the development of a didactic unit on healthy habits and diet in primary education. *Nutrients*, 12, 2210. <https://doi.org/10.3390/nu12082210>.

28. Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019a). Young people learning about health: The role of apps and wearable devices. *Learning, Media and Technology*, 44(2), 193–210. <https://doi.org/10.1080/17439884.2019.1539011>.

29. Goodyear, V. A., Kerner, C., & Quennerstedt, M. (2019b). Young people's use of wearable healthy lifestyle technologies: Surveillance, self-surveillance and

resistance. *Sport, Education and Society*, 24(3), 212–225. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1375907>.

30. Kok, M., Komen, A., van Capelleveen, L., & van der Kamp, J. (2020). The effects of self-controlled video feedback on motor learning and self-efficacy in a physical education setting: An exploratory study on the shot-put. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(1), 49–66. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1688773>.

31. Lee, J. E., & Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and mobile application-integrated physical education on children's physical activity and psychosocial beliefs. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(6), 567–584. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1761953>.

32. Li, Y., Wang, S., Yu, Y., Wu, L., Shi, Y., Zhang, M., Wu, X., & Ma, X. (2019). Associations among physical education, activity-related healthy lifestyle practices, and cardiorespiratory fitness of Chinese youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 123–132.

33. Meates, J. (2020). Problematic digital technology use of children and adolescents: Psychological impact. *Teachers and Curriculum*, 20(1), 51–62. <https://doi.org/10.15663/tandc.v20i1.349>.

34. Nesterchuk, N., Rabcheniuk, S., Kuriata, A., Boreiko, H., & Skalski, D. (2021). Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2927–2933. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5389>.

35. Rosenstiel, S., Volk, C., Schmid, J., Wagner, W., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., Trautwein, U., & Sudeck, G. (2022). Promotion of physical activity-related health competence in physical education: A person-oriented approach for evaluating the GEKOS intervention within a cluster randomized controlled trial. *European Physical Education Review*, 28(1), 279–299. <https://doi.org/10.1177/1356336X211037432>.

36. Roure, C., Méard, J., Lentillon-Kaestner, V., Flamme, X., Devillers, Y., & Dupont, J.-P. (2019). The effects of video-feedback on students' situational interest in gymnastics. *Technology pedagogy and education*, 28, 563–574. <https://doi.org/10.1080/1475939X.2019.1682652>.

37. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and hope for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125–135.

38. Telford, R. M., Olive, L. S., Keegan, R. J., Keegan, S., Barnett, L. M., & Telford, R. D. (2020). Student outcomes of the physical education and physical literacy (PEPL) approach: A pragmatic cluster randomised controlled trial of a multi component intervention to improve physical literacy in primary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(1), 97–110. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799967>.

39. Trabelsi, O., Gharbi, A., Souissi, M. A., Mezghanni, N., Bouchiba, M., & Mrayeh, M. (2021). Video modeling examples are effective tools for self-regulated learning in physical education: Students learn through repeated viewing, self-talk, and mental rehearsal. *European Physical Education Review*, 28(2), 341–360. <https://doi.org/10.1177/1356336X211046300>.

40. Villasana, M. V., Pires, I. M., Sá, J., Garcia, N. M., Teixeira, M. C., Zdravevski, E., Chor-bev, I., et al. (2020). Promotion of healthy lifestyles to teenagers with mobile devices: A case study in Portugal. *Healthcare*, 8(3), 315.

41. Yang, Q.-F., Hwang, G.-J., & Sung, H.-Y. (2020). Trends and research issues of mobile learning studies in physical education: A review of academic journal publication. *Interactive Learning Environments*, 28(4), 419–437. <https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1533478>.

ДОДАТОК А

1) Чи використовуєте ви цифрові технології (додатки, гаджети) для підвищення своєї рухової активності?

1) Так

2) Ні

2) Які цифрові технології ви використовуєте для контролю або підвищення рухової активності (можна обрати кілька варіантів)

1) мобільні додатки для тренувань (Nike Training Club, Adidas Training Club тощо);

2) фітнес-трекери або смартгодинники (Garmin, Apple Watch, Xiaomi Band тощо);

3) онлайн-тренування (YouTube, платформи з відеоуроками);

4) додатки для відстеження кроків і активності (Google Fit, Strava, Samsung Health тощо);

5 інше (вкажіть)

3) Як часто ви використовуєте цифрові технології для підвищення рухової активності?

1) кожен день;

2) кілька разів на тиждень;

3) кілька разів на місяць;

4) рідко або майже ніколи

4) З якою метою ви використовуєте цифрові технології (можна обрати кілька варіантів)?

1) контроль фізичної активності (кроки, калорії, пульс тощо);

- 2) виконання тренувальних програм;
- 3) підтримка мотивації (нагадування, рейтинги, змагання);
- 4) моніторинг стану здоров'я
- 5) інше (вказіть)

5) На скільки добре ви обізнані про сучасні цифрові технології для підвищення рухової активності?

- 1) дуже добре обізнаний (-а);
- 2) достатньо обізнаний (-а);
- 3) частково обізнаний (-а);
- 4) мало обізнаний (-а);
- 5) не обізнаний (-а)

6) Як ви ставитеся до використання цифрових технологій для підвищення рухової активності?

- 1) позитивно, це корисний інструмент для мотивації та контролю;
- 2) нейтрально, можна використовувати, але не обов'язково;
- 3) негативно, вважаю це зайвим

7) Чи потрібно вам більше інформації про цифрові технології для підвищення рухової активності?

- 1) Так;
- 2) Ні

8) Як ви оцінюєте ефективність цифрових технологій для підвищення вашої рухової активності?

- 1) дуже ефективні, допомагають досягати результатів;

- 2) помірно ефективні, мають певний вплив;
- 3) не дуже ефективні, не дають суттєвого результату;
- 4) не використовую цифрові рішення, тому не можу оцінити.

9) Які функції ви вважаєте найбільш важливими в цифрових технологіях для підвищення рухової активності? (можна вибрати кілька варіантів)

- 1) точність вимірювань (кроки, калорії, пульс);
- 2) персоналізація тренувань;
- 3) легкість у використанні (інтерфейс, доступність);
- 4) мотиваційні функції (цілі, нагадування, досягнення);
- 5) можливість взаємодії з іншими користувачами (спільноти, змагання);
- 6) інші функції (вказіть).

10) Які фактори можуть завадити вам використовувати цифрові технології для підвищення рухової активності? (можна вибрати кілька варіантів)?

- 1) висока ціна на гаджети або додатки;
- 2) технічні проблеми (непрацюючі пристрої, програмні збої);
- 3) відсутність часу на налаштування та використання;
- 4) низький рівень мотивації, навіть за наявності технологій;
- 5) відсутність надійності або точності результатів;
- 6) інші (вказіть).