

collaboration, empathy, and responsibility while reducing psycho-emotional stress. The study proves that the systematic integration of sports games into the educational process is an effective tool for student socialization and for creating a healthy psychological environment within the university.

Ключові слова: *sports games, student socialization, teamwork, psycho-emotional state, higher education.*

Науковий керівник:

Медведєва Л.М.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:004.77

ВИКОРИСТАННЯ ТІКТОК-ЧЕЛЕНДЖІВ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Кацан Анастасія,

здобувачка вищої освіти спеціальності 073 Менеджмент (МЕН2/1)

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: *у роботі досліджено використання TikTok-челенджів як фактору розвитку фізичної активності молоді та проаналізовано механізми впливу на молодь. Особливу увагу приділено недолікам впливу соціальних мереж на молоде покоління. Обґрунтовано позитивні сторони залучення TikTok-челенджів до навчальної сфери.*

Ключові слова: *технології, фізична активність, молодь, TikTok, челенджі, соціальні мережі, мотивація, спорт.*

В еру цифрових технологій та інформаційного суспільства соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні поведінки молодих людей. На сьогодні однією з найпопулярніших мереж серед молоді є TikTok, в якому характерна висока динамічність контенту, вільне самовираження та комунікація між однодумцями. Одним з таких явищ є TikTok-челенджі, сутність яких полягає у виконанні певних вправ, зокрема танцювальних рухів під музичний супровід, популяризація на цій платформі та створення дуетів з іншими користувачами. Використання TikTok-челенджів може сприяти підвищенню мотивації молоді до рухової активності, оскільки вони поєднують елементи гри, творчості, соціальної взаємодії та самовираження. Таким чином, дослідження можливостей використання TikTok-челенджів як засобу стимулювання фізичної активності молоді є актуальним, оскільки дозволяє поєднати популярні цифрові тенденції із формуванням здорового способу життя та підвищенням рівня рухової активності молодого покоління.

Проблема розвитку фізичної активності молодих людей є предметом дослідження багатьох науковців у таких галузях як: педагогіка, психологія, фізичне виховання та соціологія. У зв'язку з активним розвитком й популяризацією соціальних мереж дослідники приділяють все більше уваги темі впливу цифрового середовища на людей. Оскільки на даний час онлайн-платформи відіграють значну роль у формуванні інтересів, цінностей та моделей поведінки молодого покоління. Останніми роками серед цих платформ лідирує TikTok. Однак, незважаючи на активне дослідження теми впливу соціальних мереж на молодь, питання TikTok-челенджів та їх вплив на фізичне здоров'я, залишається відкритим й потребує подальшого наукового аналізу.

У сучасному світі соціальні мережі є невід'ємним компонентом життя кожної людини, а найбільше молодого покоління. Вони створюють інформаційне середовище в якому молодь проводить фактично більшу частину свого часу спілкуючись, самовиражаючись та пізнаючи нове і це відповідно формує їх світогляд та поведінку. З одного погляду, тривале перебування в інформаційному середовищі може призвести до порушень праці й відпочинку, збільшення ризику виснаження, гіподинамії та загалом зниження рухової активності. Однак це також може слугувати й способом розвитку. Зокрема поширюючи ідеї щодо ЗСЖ, рекреаційних програм та формування позитивних мотиваційних установок щодо фізичних активностей. [2]

Соціальні мережі, а саме Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram є досить вагомими чинниками, які певною мірою сприяють формуванню особистості молодих людей. Це відбувається шляхом соціальної взаємодії, створення та об'єднання груп за інтересами, обміну знаннями та досвідом. Для молоді це як і спосіб отримання інформації так й фізична активність. Таким прикладом можуть слугувати фітнес марафони та мотиваційні челенджі. Варто зазначити, що соціальні мережі виступають інструментом формальної та неформальної освіти. У просторі YouTube, Instagram та TikTok активно ширяться челенджі танцювальних напрямків та відеоуроки з йоги і фітнесу. На сьогодні з педагогічної точки зору це розглядається позитивно. Адже це можливість дистанційного супроводу молоді під час індивідуальних занять чи карантину; візуалізація техніки вправ та дискусії щодо самоконтролю, самовираження та відновлення. IT-інструменти допомагають формувати здоров'язберезувальну компетентність та здатність свідомо підходити до організації власної рухової активності та підтримки фізичного й психічного здоров'я. Дослідники даного питання вважають й акцентують увагу на тому, що соціальні мережі варто залучати в освітній процес, оскільки вони теж виступають компонентом формування здоров'язберезувальної компетентності. [2]

На сьогодні однією з найпопулярніших платформ в інфопросторі є TikTok, якому характерні відео короткого формату, швидке поширення контенту, як розважального так й навчального, та високий рівень активності користувачів. Молодь активно долучається саме до так званих TikTok-челенджів. TikTok-челенджі – це вірусні завдання чи активності, сутність яких полягає у повторенні відповідних вправ, рухів, дій, часто під музику, та поширення відео в просторі

цієї мережі. Варто зазначити, що такі челенджі – це ефективний інструмент популяризації фізичної активності серед молодого покоління. Це можна пояснити тим, що в процесі зйомок відео такого формату користувачі безпосередньо залучаються до рухової активності (спортивні вправи, танцювальні рухи, елементи фітнесу та інші взаємодії з тілом). Це також слугує й елементом розваги, творчості, самовираження та соціальної взаємодії. Ігровий формат та соціальне схвалення (вподобайки, коментарі, поширення відео) є стимулом для молоді розвиватись та більше залучатись до подібного контенту – рухові дії та фізична активність. [5]

Також варто не забувати й про блогерів, які для багатьох виступають прикладом для наслідування. Демонструючи різні тренди вони надихають користувачів до підхоплення та відтворення вірусних відео. Молодь вбачаючи цікавий контент та «гарну картинку» намагається також це передати, що певною мірою сприяє розвитку активного способу життя та формує позитивне ставлення до фізичної активності. Такі відео зазвичай є короткотривалими та наочними, що досить добре, оскільки такий формат дозволяє краще сприймати та швидше засвоювати рухові елементи. Молодь отримує можливість легко повторювати вправи без необхідності спеціального обладнання або складної підготовки, що знижує бар'єр входження до фізичної активності.

Водночас досліджуючи тему TikTok-челенджів як фактору розвитку фізичної активності варто також й згадати про недоліки, які також присутні. По-перше, існують тренди, які передбачають виконання складних та небезпечних рухів. Без відповідної фізичної підготовки це може призвести до негативних наслідків. По-друге, захоплення цими трендами й челенджами може призвести до залежності, надмірного проведення часу на онлайн платформах, що навпаки зменшить рівень фізичної активності. Виходячи з цього були проведені дослідження, результати яких свідчать, що у користувачів, які страждають на залежність спостерігається високий рівень депресії, тривожності та стресу. Також у них труднощі з навчанням, низька успішність, вони часто піддаються булінгу та стосунки з батьками чи партнерами характеризувались негативно. [4]

Таким чином, TikTok-челенджі можуть розглядатися як сучасний соціокультурний інструмент залучення молоді до рухової активності. Їх доцільно використовувати у освітньому та спортивному середовищі як один із інноваційних методів мотивації до занять фізичною культурою та формування здорового способу життя. Ефективне використання такого підходу потребує поєднання популярних цифрових трендів із принципами безпеки, педагогічного супроводу та усвідомленого ставлення до фізичного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко І., Сергієнко Ю., Конопляник О., Тарасова Г., Бондаренко, О. Вплив соціальних мереж на розвиток фізичної культури і спорту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. №25. С. 64-71. URL: <https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/264005> .

2. Бородіна О., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О., Варивода О. Роль соціальних мереж у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, №11(198). С. 18-22. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03) .

3. Бурсала Т. Д. Актуальні питання мотивації молоді до регулярної фізичної активності. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. до 140-річчя НТУ "ХПІ", м. Харків, 16-17 квітня 2025 р. / Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2025. С. 296-300. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/1bc103ae-7883-4d5a-8876-d8832a84254a> .

4. Використання TikTok і психосоціальні фактори серед підлітків: порівняння некористувачів, помірних користувачів і залежних користувачів. *ScienceDirect*. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178123001889>

5. Челендж у ТікТок: ідеї, як мотивувати школярів до навчання. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/c/pedagogy/post/45525> .

Анотція: *The paper examines the use of TikTok challenges as a factor in the development of physical activity among young people and analyses the mechanisms of influence on young people. Particular attention is paid to the negative aspects of social media's influence on the younger generation. The positive aspects of incorporating TikTok challenges into education are substantiated.*

Ключові слова: *technology, physical activity, youth, TikTok, challenges, social media, motivation, sports.*

Науковий керівник:

Медведєва Л.М.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:004:378

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Шаповалова Вікторія,

здобувач вищої освіти

спеціальності 073 Менеджмент (МЕН2/2)