

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 "ХП", 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)

**Анотація:** *Розглянуто вплив цифрових технологій на рівень фізичної активності молоді, зокрема здобувачів вищої освіти в Україні. Проаналізовано негативні наслідки цифровізації, пов'язані зі зростанням малорухливого способу життя, що спричиняє погіршення фізичного здоров'я, зниження витривалості, порушення постави та підвищення ризику розвитку серцево-судинних і метаболічних захворювань. Водночас висвітлено позитивні можливості використання цифрових інструментів для підвищення рухової активності, зокрема фітнес-додатків, онлайн-тренувань, гейміфікації та освітніх платформ. Обґрунтовано, що раціональне використання цифрових технологій може стати ефективним засобом формування здорового способу життя молоді.*

**Ключові слова:** *цифрові технології, фізична активність, молодь, студенти, малорухливий спосіб життя, здоров'я, цифровізація освіти, фітнес-додатки, онлайн-тренування, гейміфікація, здоровий спосіб життя.*

У сучасному світі цифрові технології відіграють ключову роль у формуванні способу життя молоді. Соціальні мережі, гаджети, онлайн-ігри та різні освітні платформи суттєво впливають на спосіб спілкування, навчання та на стиль життя загалом. Однією з основних проблем сьогодення є значне зниження будь-якої фізичної активності у молоді та ведення у норму малорухливого способу життя. Ця проблема призводить до зниження витривалості, погіршення фізичного здоров'я, порушення постави і т.д. З іншого боку цифрові технології можуть сприяти і збільшенню рухової активності за допомогою спеціалізованих платформ та програм.

Актуальність теми обумовлена потребою дослідження взаємодії цифрових технологій та рівню фізичної активності молоді, задля формування результативних підходів до збереження здоров'я молодого покоління.

Цифровізація та технологічний прогрес суттєво впливають на фізичну підготовку здобувачів вищої освіти в Україні, що проявляється в різних аспектах. Активне використання комп'ютерів, смартфонів та планшетів сприяє збільшенню часу, проведеного у сидячому положенні. Онлайн-навчання, соціальні мережі та відеоігри часто замінюють активні форми відпочинку, що призводить до скорочення часу, проведеного на свіжому повітрі та фізичних вправ. Відповідно, загальний рівень фізичної активності та стан здоров'я студентів знижується.

Малорухомий спосіб життя спричиняє зменшення м'язової маси та сили, а тривале сидіння у неправильній позі може призводити до викривлень хребта, болю в спині та шийі. Недостатність регулярних фізичних навантажень підвищує ризик розвитку остеопорозу та переломів. Крім того, зниження фізичної активності негативно впливає на серцево-судинну систему: зменшується

витривалість серця та судин, підвищується артеріальний тиск, що може сприяти виникненню серцево-судинних захворювань.

Фізичні вправи сприяють регуляції рівня холестерину, тоді як їх дефіцит може спричиняти його підвищення. Низька фізична активність у поєднанні з незбалансованим харчуванням призводить до збільшення жирової маси та підвищує ризик розвитку цукрового діабету II типу. Сидячий спосіб життя зменшує чутливість клітин до інсуліну, що сприяє розвитку інсулінорезистентності [1].

Водночас, поряд із негативним впливом цифрових технологій, сучасні цифрові інструменти створюють нові можливості для організації фізичної активності та контролю стану здоров'я. Значним ресурсом у цьому контексті є фітнес-додатки та пристрої для моніторингу активності. Смарт-годинники та мобільні застосунки, такі як Google Fit і Strava, дозволяють відстежувати пульс, кількість кроків, витрачені калорії та розробляти персоналізовані програми тренувань. Зокрема, Google Fit забезпечує моніторинг фізичної активності (калорії, тривалість, кроки), інтеграцію з різноманітними пристроями та додатками, а також надає систему оцінки рівня рухової активності через «бали кардіо». Strava дозволяє відстежувати види фізичної активності, такі як біг, велоспорт чи плавання, використовуючи GPS, а також забезпечує соціальні функції для обміну результатами та участі у змаганнях. Крім того, додаток надає аналітику тренувань, включаючи швидкість, дистанцію та темп [2].

Сьогодні значну популярність набувають онлайн-тренування та спеціалізовані відеоплатформи. Наприклад, сервіси на кшталт YouTube забезпечують безкоштовний доступ до різноманітних тренувальних програм, що робить фізичну активність більш доступною для студентів. На таких платформах представлені заняття з йоги, пілатесу, кардіо та силових вправ, танцювальні практики, а також програми, орієнтовані на реабілітацію та відновлення фізичної форми.

Однією з позитивних тенденцій сучасного фізичного виховання є застосування елементів гейміфікації. Використання інтерактивних ігрових додатків, таких як Pokémon Go, мотивує студентів збільшувати щоденну рухову активність, що сприяє формуванню більш здорового способу життя.

Не менш важливим фактором є доступ до освітніх ресурсів, які сприяють підвищенню рівня обізнаності студентів щодо фізичного здоров'я. Онлайн-курси та інформаційні платформи надають знання про принципи збалансованого харчування, організації тренувань та ведення активного способу життя, що дозволяє ефективніше інтегрувати фізичну активність у щоденний розпорядок студентів [3].

Отже, цифрові технології можуть як позитивно, так і негативно впливати на фізичну активність студентів, а вирішальним є спосіб їх використання. Надмірне користування гаджетами та онлайн-сервісами знижує рухову активність і негативно позначається на стані здоров'я, тоді як раціональне застосування фітнес-додатків, онлайн-тренувань і гейміфікованих платформ стимулює фізичну активність та формує усвідомлене ставлення до здорового способу

життя. Таким чином, оптимальне поєднання навчання, відпочинку та цифрових інструментів може сприяти підтримці та покращенню фізичної форми студентської молоді.

#### Список використаних джерел:

1. Кузьмич М.В., Рісслінг Р.С., ВПЛИВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПРОГРЕСУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20200/1/17.pdf>;
2. Цигановська Н., ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, ResearchGate, <https://www.researchgate.net/publication/393958978>;
3. П.О. Іванюк, А.С. Бондар, ГЕЙМІФІКАЦІЯ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ МОТИВАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2021/1994>

**Анотація:** *The impact of digital technologies on the level of physical activity of young people, in particular, higher education students in Ukraine, is considered. The negative consequences of digitalization associated with the growth of a sedentary lifestyle, which causes deterioration of physical health, reduced endurance, impaired posture, and an increased risk of developing cardiovascular and metabolic diseases, are analyzed. At the same time, the positive opportunities for using digital tools to increase physical activity, in particular, fitness applications, online training, gamification, and educational platforms, are highlighted. It is substantiated that the rational use of digital technologies can be an effective means of forming a healthy lifestyle for young people.*

**Ключові слова:** *digital technologies, physical activity, youth, students, sedentary lifestyle, health, digitalization of education, fitness apps, online training, gamification, healthy lifestyle.*

**Науковий керівник:**

**Медведєва Л.М.,**

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