

2. Шаповал О.А. Комунікативні здібності та лідерські якості в організаційній поведінці операційного менеджера як засіб підвищення ефективності системи управління персоналом. Економічна наука. 2025. №1. С. 84–88. URL: <https://nauka.com.ua/index.php/investplan/article/download/5412/5465/12253>

3. Ujjwala Kakarla. Emotional intelligence in interpersonal communication. International Journal of Innovative Scientific Research. 2025, Vol. 3, Issue 1, pp. 111–121. URL: <https://ijisr.net/ijisr/article/download/49/47>

4. Куропась І. Цифрові комунікації: створюємо нову нормальність. 2021. URL: <https://www.prostir.ua/?library=tsyfrovi-komunikatsiji-stvoryujemo-novu-normalnist>

УДК 796:004

Дубінка Є.В.
Медведєва Л.М.

ВПЛИВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У дослідженні розглянуто вплив процесів цифровізації на рухову активність студентської молоді. Проаналізовано позитивні та негативні наслідки зростання використання цифрових технологій у навчальному процесі. Визначено основні тенденції, ризики та потенціал цифрових інструментів у формуванні здорового способу життя студентів. Розглянуто практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності молоді в умовах цифрового освітнього середовища.

Ключові слова: фізичне виховання, цифровізація, рухова активність, студентська молодь.

The study examines the impact of digitalization processes on the physical activity of students. The positive and negative consequences of the increase in the use of digital technologies in the educational process are analyzed. The main trends, risks, and potential of digital tools in shaping a healthy lifestyle of students are identified. Practical recommendations for increasing the level of physical activity of young people in a digital educational environment are considered.

Keywords: physical education, digitalization, physical activity, students.

Сучасне суспільство переживає етап глибокої цифрової трансформації, яка охоплює всі сфери життєдіяльності, зокрема освіту. Активне впровадження цифрових технологій, дистанційного навчання та електронних платформ значно змінило структуру навчального процесу у закладах вищої освіти. Здобувачі вищої освіти дедалі більше часу проводять у віртуальному середовищі, що призводить до зменшення їхньої рухової активності та збільшення тривалості сидячого способу життя.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 31% дорослого населення світу не досягає мінімальних рекомендацій із фізичної активності, і цей показник має тенденцію до зростання [1, 2]. Особливо вразливою групою є студентська молодь, яка проводить значну частину доби в навчанні, роботі за комп'ютером та користуванні гаджетами. Під час пандемії COVID-19 цей процес набув ще більшого масштабу, адже перехід на дистанційне навчання спричинив різке збільшення часу, проведеного перед екранами, що, у свою чергу, зменшило рівень фізичної активності студентів [3].

Водночас цифровізація має і позитивний потенціал. Цифрові технології можуть бути ефективним засобом стимулювання фізичної активності, якщо їх застосовувати з педагогічною метою. Сучасні дослідження свідчать, що використання мобільних додатків для фітнесу, онлайн-програм тренувань, фітнес-трекерів та інших цифрових інструментів сприяє підвищенню рухової активності студентів і формуванню стійкої мотивації до занять спортом [4, 5].

Ефективність таких інтервенцій залежить від низки чинників – дизайну програми, наявності зворотного зв'язку, елементів змагання або соціальної підтримки. Водночас без системного підходу цифрові технології можуть залишатися лише формальним доповненням до навчального процесу і не забезпечувати очікуваних результатів.

Українські науковці також звертають увагу на зміну поведінкових моделей здобувачів вищої освіти унаслідок цифровізації. Зокрема, у працях Г. Білавич зазначається, що під час дистанційного навчання рівень рухової активності студентів суттєво знизився, а зростання екранного часу негативно позначилося на психофізичному стані молоді [6]. Дослідження Г. Грибана та Н. Пангелової підкреслюють необхідність удосконалення системи фізичного виховання з урахуванням нових цифрових реалій і формування культури цифрової гігієни в освітньому середовищі [7, 8].

На державному рівні ці питання частково відображено у Концепції розвитку фізичного виховання учнівської та студентської молоді, однак цифровий аспект потребує подальшого опрацювання [9]. Сучасна політика цифровізації освіти має враховувати не лише технологічні, а й оздоровчі аспекти впровадження нових технологій.

З метою зменшення негативних наслідків цифровізації для фізичного здоров'я студентів доцільно запроваджувати такі заходи:

- організовувати короткі рухові перерви під час занять у дистанційному форматі;
- залучати студентів до онлайн-фітнес-челенджів та інтерактивних форм занять;
- впроваджувати курси з цифрової гігієни, які поєднують питання безпечного користування гаджетами та підтримання фізичної активності;
- здійснювати моніторинг рухової активності студентів за допомогою цифрових інструментів;
- підвищувати кваліфікацію викладачів фізичного виховання щодо використання інноваційних онлайн-методик.

Отже, цифровізація освіти є неоднозначним явищем. З одного боку, вона створює ризики для фізичного здоров'я студентів через зменшення рухової активності, з іншого – відкриває нові можливості для розвитку фізичної культури засобами сучасних технологій. Від ефективності управління цими процесами залежить, чи стане цифровізація фактором пасивності або, навпаки, інструментом формування здорового способу життя серед молоді.

Цифровізація навчального процесу суттєво впливає на рухову активність студентської молоді. Негативним наслідком є збільшення часу, проведеного за екранами, і зниження рівня фізичної активності. Проте за належної організації освітнього процесу цифрові інструменти можуть бути ефективним засобом мотивації та контролю рухової активності студентів. Тому заклади вищої освіти повинні інтегрувати цифрові технології не лише в навчання, а й у систему фізичного виховання, забезпечуючи баланс між розумовим та фізичним навантаженням.

Література:

1. World Health Organization. Physical Activity: Fact Sheet. Geneva: WHO, 2024. URL: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
2. Bull, F. C., et al. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
3. Wong, C. W., et al. Digital Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Risk for Sedentary Lifestyle and Health Consequences. *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7390728/>
4. Bi, S., et al. Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity among College Students: A Meta-analysis. *BMC Public Health*, 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39566049/>
5. Western, M. J., et al. The Effectiveness of Digital Interventions for Increasing Physical Activity: Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2021. URL: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01218-4>

6. Білавич, Г. В. Вплив цифровізації освіти та дистанційного навчання на рухову активність студентів. *Молодь і ринок*. №11–12 (197–198), 2021. С.50–55.
7. Грибан, Г. П. Фізичне виховання. Проблеми та перспективи. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2020. 385 с.
8. Пангелова, Н. Є. Здоровий спосіб життя як педагогічна проблема сучасності. *Молодий вчений*, №4, 2022.
9. Міністерство освіти і науки України. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року, наказ №194 від 15.02.2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>

УДК 796:39(477)

Ємчицька А.
Медведєва Л.М.

ВПРОВАДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР ТА ЗАБАВ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У тезах розкрито значення впровадження українських народних ігор та забав у фізичному вихованні молоді. Обґрунтовано їхній вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування моральних цінностей і національної свідомості учнів. Висвітлено методичні особливості використання народних ігор та наведено приклади їх практичного застосування під час занять.

Ключові слова: українські народні ігри, фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, національне виховання.

The theses examine the importance of introducing Ukrainian folk games and traditional amusements into youth physical education. Their influence on health improvement, development of physical qualities, and formation of students' moral values and national awareness is substantiated. The methodological features of using folk games are highlighted, and examples of their practical application during classes are provided.

Ключові слова: ukrainian folk games, physical education, motor activity, health, national education.

Українські народні ігри та забави є важливою частиною національної культури та значним способом розвитку культури здоров'я серед молоді. Використання цих ігор на практичних заняттях сприяє позитивному розвитку особистості, поєднуючи духовне та патріотичне виховання з фізичним вихованням. У теперішній ситуації, коли освіта зазнає змін, особливо в концепції «Нова Українська Школа», запроваджується традиційна культура здоров'я, що вимагає формування здорового способу життя здобувачів освіти у країні [1].

Народні види спорту відіграють багатофункціональну роль: вони допомагають покращити такі фізичні якості, як швидкість, сила, спритність та витривалість, розвивають координацію рухів та серцево-судинну та дихальну діяльність. Активне фізичне виховання у формі ігор знижує втому, підвищує енергію та створює позитивну атмосферу на практичних заняттях фізичного виховання. Завдяки характеру руху та простоті правил, народні ігри є ефективним способом послідовного залучення здобувачів освіти до практичних занять фізичного виховання [3].

Важливою перевагою народних ігор є їх виховний ефект. Вони допомагають розвивати особисті моральні якості, такі як чесність, відповідальність, справедливість, повага до інших, бажання керувати ресурсами. Командні види спорту вчать людей допомагати один одному, підтримувати один одного та працювати разом для досягнення спільних цілей. Участь у традиційних видах спорту допомагає формувати позитивне ставлення до культурної та національної спадщини українського народу [1].