

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**«СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК
ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ »**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-
конференції

25-26 листопада 2025 року

м. Запоріжжя

УДК 37.013.3:613.7
Т39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька
політехніка» (Протокол №6 від 23.12.2025 р.)*

Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Вичужаніна С.А., провідний фахівець відділу наукової роботи
студентів;
Кубатко А.І., зав. каф. ФКОНВС;
Кокарев Б.В., доцент каф. ФКОНВС;
Соляник Д.Г., викладач каф. ФКОНВС.

Т39 **«Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації начального процесу здобувачів вищої освіти».** Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 25-26 листопада 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електроннийресурс] / Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 140 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12см. – Назвазтит.екрана.

ISBN 978-617-529-527-4

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 37.013.3:613.7

ISBN 978-617-529-527-4

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2025

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	151
---	-----

СЕКЦІЯ «ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА СФЕРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

<i>Білевська П.А., Бикова Г.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АНАЛІЗУ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПРИСІДАНЬ, ЖИМУ ТА ТЯГИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	156
<i>Браганець В.І., Атаманюк С.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	157
<i>Гавриленко А.Ф.; Гринько В.М.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПОМІЧНИКА У СФЕРІ СПОРТУ.....	160
<i>Драганова В. В., Пивоваров А. А.</i> МАНІПУЛЯТИВНІ СТРАТЕГІЇ В РЕКЛАМІ ФІТНЕС-ПРОДУКТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ НА СПОЖИВАЧА.....	162
<i>Єгоркіна Д.М., Шепеленко Т.В.</i> ФІДЖИТАЛ СПОРТ ЯК БАЛАНС МІЖ ПРИСТРАСТЮ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	164
<i>Ізотов Є.А, Пивоваров А.А.</i> ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОБОТІ ТРЕНЕРА.....	166
<i>Калашник М. О., Гринько В. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	170.
<i>Кривошея О. О, Клименко Г. В.</i> АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ НОСИМІ ГАДЖЕТИ ТА ТРЕКЕРИ.....	171
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.О., Чепец М.С</i> АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	173
<i>Парсаданянц Г. М., Напалкова Т. В .</i> ЦИФРОВА ЕКОСИСТЕМА ЗДОРОВ'Я: ІННОВАЦІЙНА ПАРАДИГМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	175
<i>Пироженко Є.В., Мізін С.Г.</i> ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	179
<i>Радовенчик А.І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ	

ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Цифровізація освіти в Україні, зокрема у сфері фізичного виховання, є ключовим напрямком реформ, особливо в умовах воєнного стану та дистанційного навчання. Згідно з Концепцією цифрової трансформації освіти, впровадження цифрових інструментів спрямоване на підвищення доступності, мотивації та ефективності занять з фізичного виховання. Це включає використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, віртуальної реальності та онлайн-платформ, що дозволяють моніторити активність, індивідуалізувати навчання та інтегрувати елементи гейміфікації. У 2025 році, за даними досліджень, понад 70% закладів вищої освіти активно застосовують цифрові технології для фізичного виховання, що сприяє формуванню здоров'язберігаючих компетентностей студентів [1].

Цифрові інструменти трансформують традиційні заняття з фізичного виховання, роблячи їх більш інтерактивними та адаптивними. Основні переваги:

- додатки для трекінгу активності (наприклад, MyFitnessPal чи Google Fit) дозволяють студентам відстежувати калорії, кроки та тренування, що підвищує мотивацію до здорового способу життя;
- платформи як Zoom чи Microsoft Teams інтегруються з фітнес-відео, дозволяючи проводити заняття онлайн, особливо в умовах карантину чи воєнних обмежень;
- використання VR/AR (віртуальна та доповнена реальність) для симуляції вправ, гейміфікація через Kahoot чи Minecraft Education для командних ігор;
- алгоритми на основі AI адаптують програми тренувань до рівня підготовки учня, що актуально для закладів загальної середньої та вищої освіти.

Дослідження показують, що впровадження таких інструментів підвищує рівень фізичної активності на 20–30% серед здобувачів освіти. Ці інструменти рекомендовані Методичними рекомендаціями МОН України щодо організації фізичного виховання в дистанційному форматі.

Незважаючи на прогрес, впровадження стикається з бар'єрами:

- недостатній доступ до пристроїв та інтернету в регіонах (особливо фронтових), де 365 шкіл зруйновано;
- лише 40–50% вчителів фізкультури пройшли підготовку з цифрових інструментів; потрібні курси з Diia.Osvita чи UNICEF;
- надмірне використання гаджетів може призводити до гіподинамії;
- адаптація до гібридного навчання, з фокусом на психофізичну стійкість.

Дослідження НАПН України підкреслюють необхідність системної підготовки викладачів та інфраструктурних інвестицій. У 2026 році очікується розширення цифрових центрів (понад 300 створено за підтримки ЄС та Infosys), інтеграція AI для персоналізованих програм та фокус на "build back better" для модернізації ЗОУ.

Зкладам освіти розробляти гібридні програми з фізичного виховання, використовуючи SELFIE для самооцінки цифровізації.

Педагогам проходити безкоштовні курси на EdEra чи Google Tools for Education.

МОН збільшити фінансування для фронтових регіонів та інтеграцію з європейськими стандартами (Digital Education Action Plan 2021–2027).

Цифрові інструменти не лише зберігають освітній процес, але й готують молодь до викликів сучасності, сприяючи здоров'ю та інноваціям. Для детальнішої інформації рекомендую звернутися до ресурсів МОН України чи НАПН.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринько В. М., Ржавська Ю. В., Лучко О. Р., Муригін М. А., Довженко С. С. Людина, суспільство та комунікативні технології у фізичному вихованні. VIII Correspondence International Scientific and Practical Conference. GLOBALIZATION OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE: INTERNATIONAL COOPERATION AND INTEGRATION OF SCIENCE. November 29th, 2024. Vienna, Austria. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.11.2024.142>

УДК 796.071.4

Кривошей О. О¹, Клименко Г. В².

¹ студ. гр. 7, 2 курсу факультету інформаційних технологій,

Державний торговельно-економічний університет

² канд. наук з фіз. Вих., доц. каф. ФКСтар, Державний торговельно-економічний університет

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

**«Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма організації начального процесу
здобувачів вищої освіти».**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
25-26 листопада 2025 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна
документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 1132

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69011, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.