

ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-СИСТЕМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПРИКЛАД ЦИФРОВІЗАЦІЇ

У тезах досліджено особливості впровадження інноваційних фітнес-систем у закладах вищої освіти як елементу цифровізації освітнього процесу. Обґрунтовано актуальність модернізації фізичного виховання студентської молоді з використанням цифрових технологій в умовах гіподинамії, зростання психоемоційного навантаження та поширення дистанційного навчання. Розкрито потенціал мобільних фітнес-додатків, носимих гаджетів і онлайн-платформ для індивідуалізації занять, гнучкого планування тренувань, автоматизованого моніторингу фізичної активності та підвищення мотивації студентів. Визначено переваги цифрових рішень у формуванні культури здорового способу життя, розвитку самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я. Проаналізовано зарубіжний та вітчизняний досвід інтеграції цифрових фітнес-систем у практику ЗВО. Наголошено на необхідності системного підходу до цифровізації фізичного виховання, підготовки викладачів, адаптації навчальних програм та забезпечення захисту персональних даних. Теза містить рекомендації щодо ефективного впровадження інноваційних технологій у сферу фізичного розвитку студентів.

Ключові слова: цифровізація, фітнес-системи, вища освіта, фізичне виховання, здоров'я студентів, мобільні додатки.

У сучасному суспільстві цифровізація охоплює практично всі сфери життєдіяльності, включаючи освітній процес. Особливого значення набуває цифрове переосмислення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Виклики сьогодення, зокрема дистанційне навчання, гіподинамія студентської молоді, зростання психоемоційного навантаження та необхідність забезпечення індивідуального підходу, зумовлюють потребу у впровадженні сучасних цифрових рішень. Інноваційні фітнес-системи як інструмент цифрової трансформації є перспективним напрямом розвитку фізичної культури в ЗВО [1, с. 54].

Інноваційні фітнес-системи – це поєднання цифрових технологій, таких як мобільні застосунки для тренувань, смарт-браслети та годинники, онлайн-платформи для відстеження активності, інтерактивні відеотренування та хмарні сервіси аналізу показників. Їх головною перевагою є можливість адаптації занять до індивідуальних потреб, постійний моніторинг стану здоров'я, а також підвищення мотивації через ігрові елементи, рейтинги та соціальну взаємодію.

Серед студентської молоді цифрові інструменти вже стали звичними в повсякденному житті, що значно спрощує процес інтеграції таких технологій у систему фізичного виховання. Досвід показує, що використання застосунків типу Strava, Nike Training Club, Google Fit, Apple Health або MyFitnessPal дозволяє не лише фіксувати рівень активності, але й автоматично формувати індивідуальні програми тренувань, відслідковувати сон, харчування, кількість кроків та інші показники здоров'я. Університети можуть використовувати ці дані для формування загального уявлення про фізичну підготовку студентів та надання персоналізованих рекомендацій [2, с. 21].

Важливою перевагою цифрових фітнес-систем є їх здатність забезпечити гнучкість участі студентів у фізичній активності. Завдяки використанню мобільних застосунків, онлайн-платформ і смарт-гаджетів, студенти отримують можливість виконувати фізичні вправи за індивідуальним графіком, у зручний для себе час і в будь-якому місці – у домашніх умовах, в аудиторіях університету, на свіжому повітрі чи навіть у подорожі. Такий формат особливо актуальний в умовах гібридного або повністю дистанційного навчання, коли традиційні заняття фізичною культурою у спортивних залах є обмеженими або недоступними. Цифрові фітнес-системи дозволяють уникнути жорсткої прив'язаності до розкладу та простору, зберігаючи водночас ефективність навчального процесу.

Додатковим стимулом до залучення молоді до активностей є гейміфікація – впровадження ігрових елементів у навчання. Більшість популярних фітнес-додатків мають можливість створення особистих кабінетів, де фіксуються досягнення, пройдені дистанції, спалені калорії тощо. Також доступні рейтинги, нагороди, бейджі, віртуальні медалі за виконання певних цілей. Такі механізми викликають змагальний інтерес, формують здорову конкуренцію та підтримують мотивацію до регулярного виконання вправ. Соціальна взаємодія в межах цифрових фітнес-платформ – через групові чати, тематичні онлайн-челенджі, спільні тренування у відеоформаті – сприяє формуванню відчуття причетності до спільноти, що позитивно впливає на емоційний стан студентів, знижує рівень стресу та тривожності, особливо в умовах соціальної ізоляції.

Разом із тим, впровадження таких цифрових рішень не є автоматично успішним і вимагає комплексного та стратегічного підходу. Насамперед необхідно враховувати технічні можливості студентів і викладачів: наявність пристроїв (смартфонів, планшетів, трекерів), стабільного доступу до інтернету, здатність користуватися цифровими інструментами на належному рівні. Не менш важливим є загальний рівень цифрової грамотності учасників освітнього процесу, оскільки без відповідної підготовки навіть найсучасніші платформи залишаться недоступними або будуть використовуватись неефективно. Окрему увагу слід приділити питанню безпеки персональних даних, адже багато фітнес-додатків збирають чутливу інформацію про фізичний стан користувачів, яку потрібно надійно захищати відповідно до етичних норм та правових вимог.

Доцільним є поетапне впровадження цифрових фітнес-систем у закладах вищої освіти. Першим кроком має стати оцінка вихідних можливостей університету – технічної бази, готовності студентів і викладачів до цифрових змін, доступності програмного забезпечення. Наступним етапом може бути апробація цифрових платформ у межах факультативних або експериментальних курсів, що дозволить зібрати зворотний зв'язок, адаптувати функціонал до конкретних умов закладу та уникнути типових помилок. Одночасно необхідно організувати навчання для викладачів, яке включатиме ознайомлення з доступними цифровими ресурсами, опанування навичок моніторингу фізичної активності, аналізу отриманих даних і формування персоналізованих програм тренувань для студентів з урахуванням їхніх цілей, стану здоров'я та рівня підготовки. Такий підхід забезпечить не лише ефективну інтеграцію цифрових рішень у систему фізичного виховання, а й сприятиме формуванню сучасної цифрової культури здоров'я у студентському середовищі.

Значний інтерес становить досвід країн Європейського Союзу, де цифрові фітнес-системи інтегруються не як додатковий елемент, а як невіддільна складова стратегій цифровізації освіти та підтримки здоров'я студентської молоді. Зокрема, у Фінляндії держава на законодавчому рівні підтримує використання цифрових технологій у сфері фізичного виховання. Університети активно впроваджують електронні платформи, через які студенти можуть проходити обов'язкові тести з фізичної підготовленості, отримувати автоматизовані рекомендації щодо тренувань та контролювати індивідуальні показники здоров'я. У Нідерландах діють міжвишівські цифрові портали, які об'єднують фітнес-спільноти студентів із різних університетів [4, с. 74].

Завдяки цьому молодь бере участь у спільних онлайн-челенджах, марафонах, програмі «здоров'я на відстані», що сприяє не лише підвищенню рівня фізичної активності, а й розвитку соціальної взаємодії в освітньому середовищі. У Німеччині розроблено системи цифрових аватарів – віртуальних тренерів, які не лише демонструють техніку виконання вправ, а й коригують навантаження відповідно до індивідуального рівня фізичної підготовки. Крім того, німецькі університети забезпечують доступ студентів до спеціалізованих цифрових кабінетів, у яких можна вести електронний щоденник тренувань, спілкуватися з кураторами фізичного виховання та проходити періодичні оцінювання фізичного стану. Усі ці підходи засвідчують системне бачення ролі цифрових технологій у збереженні здоров'я молоді, підвищенні ефективності фізичного виховання та розвитку навичок самоконтролю і самовдосконалення в умовах цифрової трансформації освіти [3, с. 55].

Цифровізація фізичного виховання сприяє не лише модернізації змісту та форм проведення занять, а й трансформує саму професійну роль викладача. У традиційній моделі фізичного виховання викладач виконував переважно функції інструктора, який демонстрував техніку вправ, регламентував навантаження та контролював виконання. У цифровому середовищі його місія змінюється – він перетворюється на фасилітатора освітнього процесу, що виступає координатором, консультантом і ментором. Такий фахівець володіє не лише методикою фізичного виховання, а й цифровими навичками, які дають змогу аналізувати індивідуальні дані студентів, отримані за допомогою фітнес-додатків і смарт-гаджетів, адаптувати програми занять до потреб кожного учасника, здійснювати постійний моніторинг прогресу та надавати зворотний зв'язок [4, с. 75].

Цифровий викладач у новій моделі освітньої взаємодії використовує цифрові інструменти для побудови персоналізованих маршрутів фізичного розвитку, формування позитивного середовища змагання й підтримки, застосовує елементи гейміфікації, соціальної взаємодії в онлайн-просторі, створює навчальні відео та інтерактивні ресурси. Завдяки цьому студент виступає не як пасивний виконавець вказівок, а як активний суб'єкт процесу саморозвитку, відповідальний за власний результат. Такий підхід забезпечує більш глибоке залучення до процесу фізичного самовдосконалення, сприяє розвитку навичок самодисципліни, критичного мислення, вміння планувати особистий час і навчальне навантаження.

Таким чином, формується нова модель педагогічної взаємодії, побудована на принципах індивідуалізації, відкритості, технологічної гнучкості та партнерства. У цій моделі важливою стає не лише передача знань, а й формування у студентів стійких цінностей здорового способу життя та готовності до його підтримки в умовах швидко змінюваного цифрового світу.

Отже, інноваційні фітнес-системи як складова цифровізації освіти мають суттєвий потенціал для трансформації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони забезпечують ефективну модернізацію форм і методів роботи, роблять заняття більш привабливими та релевантними для сучасної молоді, яка орієнтована на мобільність, технологічність і самостійність. За умов належної нормативної, фінансової та кадрової підтримки з боку держави, керівництва закладів вищої освіти та науково-педагогічної спільноти, цифровізація сфери фізичного розвитку може стати не лише засобом покращення освітнього процесу, а й потужним фактором формування культури здоров'я, що відповідатиме викликам і потребам XXI століття.

References

1. Dovgan N. Yu. Physical education of students (theoretical and methodological aspect). Monograph (recommended for publication by the decision of the Academic Council of the Institute of Educational Problems of the National Academy of Sciences of Ukraine, protocol Mykolaiv: Ilion, 2018. 526 p.
2. Frolov V. S., Hnatyuk L. V. Digital technologies in the system of physical education of students. Physical education and sports, 2022. No. 4(32). P. 20–24.
3. Karasova S. V. Innovative forms of organization of physical education classes in higher education institutions. Education and development of gifted individuals, 2023 . No. 4(95). P. 55–59.
4. Petrov A., Kovalenko D. Smart fitness systems in university education: Digital opportunities and challenges. Journal of Physical Education and Health, 2021. 10(2). P. 74–80.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.07

Nadiya Dovgan

INNOVATIVE FITNESS SYSTEMS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS AN EXAMPLE OF DIGITALIZATION

The thesis explores the peculiarities of introducing innovative fitness systems in higher education institutions as an element of digitalization of the educational process. The relevance of modernization of physical education of students using digital technologies in the conditions of physical inactivity, increased psycho-emotional stress and the spread of distance learning is substantiated. The potential of mobile fitness applications, wearable gadgets and online platforms for individualizing classes, flexible training planning, automated monitoring of physical activity and increasing student motivation is revealed. The advantages of digital solutions in shaping a culture of healthy lifestyles, developing self-discipline and responsibility for one's own health are identified. The foreign and domestic experience of integrating digital fitness systems into the practice of higher education institutions is analyzed. The necessity of a systematic approach to the digitalization of physical education, teacher training, curriculum adaptation and personal data protection is emphasized. The thesis contains recommendations for the effective implementation of innovative technologies in the field of physical development of students.

Keywords: digitalization, fitness systems, higher education, physical education, student health, mobile applications.

Відомості про автора / Information about the Author

Надія Довгань, д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Nadiya Dovgan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

© Н. Довгань
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією