

## Література

1. Адамчук В. В., Овчарук В. В., Овчарук В. Г., Кульчицька І. А. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетичі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2022. Вип. 13. С. 103–115.
2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. *Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. Київ: Логос, 2019. 192 с.
3. Дідик Т. М., Кульчицька І. А., Адамчук В. В., Поляк В. А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія*. Вінниця: Планер, 2018. С. 240–266.
4. Єднак В. «Дитяча легка атлетика» – інноваційний проект розвитку масового спорту. *Молода спортивна наука України*, 2017, Т. 1, С. 13.
5. Adamchuk V., Shchepotina N., Kostiukevych V., Borysova O. et al. Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023, 23(2), pp. 236–245. DOI: [10.32782/2524-0072/2023-54-86](https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-54-86).

## ІНТЕГРАЦІЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТІВ

Артюнін Денис

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[kseniayrtenko@gmail.com](mailto:kseniayrtenko@gmail.com)*

**Анотація.** У статті систематизовано дані щодо використання смарт-пристроїв призначених для підвищення рівня мотивації студентської молоді. Мобільні додатки допомагають дотримуватись розкладу, плану і режиму тренувань.

**Ключові слова:** фізична культура, фітнес технології, студенти, здоров'я.

**Summary.** Artiuinin D. **Integration of fitness technologies into students' physical culture.** The article systematizes data on the use of smart devices

designed to increase the level of motivation of student youth. Mobile applications help to adhere to the schedule, plan and training regimen.

**Keywords:** physical education, fitness technologies, students, health.

**Постановка проблеми.** Останнім часом роль технологій у процесі стрімко зростає. Однією із актуальних тем у фізичному вихованні студентів є використання фітнес-технологій. Смарт-пристрої, такі як фітнес-браслети, розумні годинники та мобільні додатки, надають нові можливості для підвищення фізичної активності молоді, а також сприяють покращенню їхньої мотивації та ефективності занять фізичною культурою. Технології дають можливість персоналізувати процес навчання та адаптувати тренування під індивідуальні потреби кожного студента [2].

**Обговорення.** У дослідженнях О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Н.О. Сорокіної та Г.В. Лісчишина [3] розглядається використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності студентів. Вони допомагають не лише покращити фізичну форму, а й мотивувати учнів до занять фізичної культури, також надають викладачам точну інформацію про стан здоров'я студентів, що покращує якість навчання. Введення фітнес-технологій до навчальних закладів має важливе значення у світлі зростаючої стурбованості з приводу здоров'я молоді та необхідності профілактики захворювань. Ці технології дозволяють залучити студентів до активної взаємодії з фізичною культурою, стимулюють їх до регулярних занять спортом, а також сприяє підвищенню інтересу до фізкультури як дисципліни.

Одним із найважливіших аспектів використання фітнес-технологій в освіті є підвищення персоналізації навчання. Смарт-пристрої дають змогу відстежувати фізичну активність у реальному часі, а також надають точні дані про стан здоров'я студентів. Це допомагає викладачам адаптувати програму фізичного виховання залежно від індивідуальних даних, таких як пульс, калорії та рівень фізичної активності.

G. Griban із співавторами [4] у своїй роботі зазначають, що застосування цифрових технологій у фізичній культурі дозволяє створити персоналізовані тренувальні програми, що сприяє більш ефективному навчанню та зменшує ризик травм, оскільки тренування підбираються з урахуванням стану здоров'я кожного студента.

Використання фітнес-технологій допомагає не лише контролювати фізичну активність студентів, а й значно підвищити їхню мотивацію. Технології, такі як мобільні програми для відстеження досягнень або ігри з елементами фітнесу, роблять заняття фізичною культурою більш цікавими та інтерактивними. Це сприяє активній участі студентів у навчальному процесі та збільшує їхню залученість.

Г.В. Глоба та В.А. Гетун [1] зазначають, що технології у фізичному вихованні допомагають створити індивідуальні тренування, які враховують потреби та можливості кожного студента. Це сприяє покращенню фізичної форми та зниженню ризиків, пов'язаних з перевтомою або травмами. Це також допомагає сформувати звички до регулярних занять фізкультурою, що

у довгостроковій перспективі призводить до зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання та діабет. Знання про своє здоров'я через смарт-пристрої можуть бути використані для корекції способу життя та покращення загального самопочуття.

**Рекомендації.** Використання фітнес-технологій в освітніх закладах має значний потенціал для покращення якості фізичного виховання, підвищення мотивації студентів та створення здорового освітнього середовища. Смарт-пристрої, такі як фітнес-браслети та розумний годинник, допомагають стежити за фізичною активністю студентів та надають важливі дані, які можуть бути використані для персоналізації навчального процесу.

### Література

1. Глоба Г.В. Аналіз сучасних інформаційних технологій для використання на заняттях з фізичної культури студентів ВНЗ / Г.В. Глоба, В.А. Гетун. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 70-79.
2. Дмитренко С. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів / С. Дмитренко, О. Хуртенко, В. Герасимишин. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7(26). С. 38-42.
3. Хуртенко О.В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Н.О. Сорокіна, Г.В. Лісчишин. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3 (133). С. 135-138
4. Griban G., Kobernyk O., Petrachkov O., Khurtenko O., Dmytrenko S., Kostyuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L., Bloschynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. №9(9). Pp. 162-171.

## ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Білик Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[dekykovliv576@gmail.com](mailto:dekykovliv576@gmail.com)*

**Анотація.** У статті розглянуті технології, що застосовуються в тренувальному процесі юних футболістів, у тому числі й комп'ютерні.