

Щербак Ірина Володимирівна доктор педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-4161-735X>

Клєба Анна Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0001-8402-8120>

Кисельова Олеся Борисівна кандидат педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0002-8176-1615>

Тихонова Світлана Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0003-2965-9688>

Хміль Наталія Анатоліївна доктор педагогічних наук, професор, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0002-1218-8042>

РОЛЬ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ, ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ, ПЛАТФОРМ ZOOM/GOOGLE MEET ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. *Мета статті* – визначити та теоретично обґрунтувати можливості мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet у підвищенні рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. У статті використано такі *методи дослідження*: аналіз, синтез, систематизацію й узагальнення; термінологічний і поняттєво-структурний аналіз; порівняльний і логіко-аналітичний аналіз.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що дистанційне навчання є чинником істотної зміни рухового режиму студентів, оскільки зменшує природну повсякденну рухливість, збільшує обсяг сидячої діяльності та послаблює безпосередній педагогічний контроль за фізичною активністю. Установлено, що мобільні додатки, фітнес-трекери й платформи Zoom/Google Meet мають різне, але взаємопов'язане функціональне призначення в підвищенні рухової активності студентів. Доведено, що найбільшу ефективність ці засоби виявляють у комплексному поєднанні, коли утворюють цілісну систему

підтримки фізичної активності студентів у дистанційному навчанні. Визначено основні механізми впливу цифрових засобів на рухову активність студентів: мотиваційний, самоконтрольний та організаційний.

Узагальнено педагогічні умови ефективного використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ відеозв'язку для підвищення рухової активності студентів, а саме: системне включення цифрових засобів у структуру освітнього процесу; індивідуалізацію рухової активності на основі цифрового моніторингу й самоконтролю; забезпечення постійного педагогічного супроводу, зворотного зв'язку та мотиваційної підтримки студентів.

Наукова новизна: теоретично обґрунтовано можливості комплексного використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet для підвищення рухової активності студентів у дистанційному навчанні; уточнено їх функціональне призначення; визначено основні механізми впливу та узагальнено педагогічні умови ефективного застосування.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку визначених педагогічних умов, розроблення критеріїв оцінювання результативності цифрових засобів і вивчення їх довготривалого впливу на рухову активність студентів.

Ключові слова: рухова активність студентів; дистанційне навчання; мобільні додатки; фітнес-трекери; цифрові засоби; фізичне виховання; педагогічні умови; самоконтроль; мотивація; організація рухового режиму.

Shcherbak Iryna Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-4161-735X>

Klieba Anna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv, 7 Rustaveli Lane, <https://orcid.org/0000-0001-8402-8120>

Kyselova Olesia Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0002-8176-1615>

Tikhonova Svetlana Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, 96 Khmelnytske Shose, <https://orcid.org/0000-0003-2965-9688>

Khmil Nataliia Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0002-1218-8042>

THE ROLE OF MOBILE APPLICATIONS, FITNESS TRACKERS, AND ZOOM/GOOGLE MEET PLATFORMS IN ENHANCING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING

Abstract. *The purpose of the article* is to identify and theoretically substantiate the potential of mobile applications, fitness trackers, and Zoom/Google Meet platforms for increasing students' physical activity in the context of distance learning. The study employed the following *research methods*: analysis, synthesis, systematization, and generalization; terminological and conceptual-structural analysis; comparative and logical-analytical analysis. The theoretical analysis demonstrated that distance learning is a factor that significantly alters students' movement patterns, as it reduces natural everyday mobility, increases sedentary behavior, and weakens direct pedagogical control over physical activity. It was established that mobile applications, fitness trackers, and Zoom/Google Meet platforms perform different yet interrelated functions in increasing students' physical activity. It was proven that these tools are most effective when used in combination, forming an integrated system for supporting students' physical activity in distance learning. The main mechanisms through which digital tools influence students' physical activity were identified as motivational, self-monitoring, and organizational. The pedagogical conditions for the effective use of mobile applications, fitness trackers, and video communication platforms to enhance students' physical activity were generalized as follows: the systematic integration of digital tools into the structure of the educational process; the individualization of physical activity on the basis of digital monitoring and self-control; and the provision of continuous pedagogical support, feedback, and motivational assistance to students. *Scientific novelty* lies in the theoretical substantiation of the possibilities of the integrated use of mobile applications, fitness trackers, and Zoom/Google Meet platforms for increasing students' physical activity in distance learning; the clarification of their functional purpose; the identification of the main mechanisms of influence; and the generalization of the pedagogical conditions for their effective application. *Further research* should be directed toward the empirical verification of the identified pedagogical conditions, the development of criteria for assessing the effectiveness of digital tools, and the study of their long-term impact on students' physical activity.

Keywords: students' physical activity; distance learning; mobile applications; fitness trackers; digital tools; physical education; pedagogical conditions; self-monitoring; motivation; organization of the movement regime.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена стійкою тенденцією до зниження рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання, що пов'язано зі збільшенням обсягу малорухомої освітньої діяльності, трансформацією звичного рухового режиму та послабленням можливостей педагогічного супроводу фізичної активності. За таких умов особливого

значення набуває пошук і теоретичне обґрунтування засобів, здатних забезпечити мотивацію, самоконтроль, організацію та підтримку рухової активності студентської молоді. У цьому контексті мобільні додатки, фітнес-трекери й платформи Zoom/Google Meet доцільно розглядати як важливі цифрові інструменти, потенціал яких потребує наукового осмислення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання висвітлюється у сучасній науці в кількох взаємопов'язаних напрямках. Насамперед ідеться про загальну трансформацію дистанційного навчання та розширення можливостей цифрового освітнього середовища. О. Каніщев, М. Берегова, І. Дементьєв (2025) аналізували зміну педагогічних підходів у дистанційному навчанні й показали, що цифрові технології забезпечують гнучкість, персоналізацію та безперервність освітнього процесу [1]. І. Брюховецька, Г. Захарова, Ю. Силенко (2025) аналізували роль педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців в умовах цифрової трансформації освіти та наголошували, що сучасне цифрове середовище змінює не лише форми подання навчального матеріалу, а й логіку професійної підготовки, посилюючи значення інтерактивності, гнучкості та технологічної підтримки освітнього процесу [2, с. 332-350]. М. Сергієнко, В. Лютий, М. Вілсон (2021) аналізували міжнародний досвід дистанційного навчання і наголошували на значенні LMS, відеоконференцзв'язку та адаптивних технологій [3, с. 40]. Л. Лимар (2022) аналізувала переваги й обмеження дистанційного навчання та підкреслювала роль цифрової компетентності викладачів і студентів [4, с. 25]. У цьому ж руслі О. Муковіз (2018) [5], С. Ястремська (2017) [6, с. 186-190], В. Краснопольський, О. Поліщук, О. Демченко (2024) [7], І. Грод, І. Цідило, І. Грод, О. Главацька (2025) [8] аналізували функціональні можливості цифрових платформ і мобільних додатків, пов'язуючи їх із підвищенням доступності, інтерактивності, мотивації та індивідуалізації навчання. В. Мізюк, Ж. Кожухар, Ю. Силенко (2026) аналізували проектно-орієнтовані технології у ЗВО для формування навичок командної роботи в цифровому середовищі та показали, що цифрові платформи й технологічно організована взаємодія сприяють активізації студентів, підвищенню їхньої залученості та розвитку навичок самоорганізації й співпраці [9].

Окрему групу становлять праці, у яких дистанційне навчання розглядається як чинник зміни рухового режиму студентів. А. Маракушин, А. Чередніченко, Л. Бондар (2021) аналізували фізичне виховання студентів в умовах карантину і дійшли висновку про потребу в нових засобах контролю, методичних рекомендаціях і формах самоконтролю [10, с. 203-209]. Т. Плачинда, Л. Рибалко, А. Гета (2025) аналізували інноваційні підходи до фізичної підготовки в дистанційному й змішаному форматах та виокремлювали технічну нерівність, обмеженість простору для занять, складність контролю техніки вправ і зниження мотивації [11, с. 196-208]. Н. Гордієнко, Т. Бадрак (2025) [12],

ISSN 2786-4952 Online

С. Беляєв, К. Корсікова, О. Суровов (2025) [13], В. Лелека (2025) [14] аналізували сучасні умови організації рухової активності студентів і доводили, що дистанційний формат, кризові обставини та ризики гіподинамії актуалізують використання Zoom, Google Meet, мобільних застосунків і фітнес-трекерів.

В. Maksymchuk, I. Maksymchuk, V. Frytsiuk, T. Matviichuk, I. Demchenko, I. Babii, I. Savchuk (2018) аналізували розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання та доводили, що ефективність професійної підготовки у цій сфері пов'язана з поєднанням методичної готовності, педагогічної гнучкості та здатності організовувати діяльність здобувачів освіти в різних умовах [15, с. 810-815]. Таким чином, дистанційне навчання в цих працях постає не тільки новою формою організації освіти, а й чинником, що потребує спеціально організованої цифрової підтримки рухової активності.

Вагомий аспект досліджень присвячено безпосередньо цифровим інструментам стимулювання, моніторингу та корекції фізичної активності. С. Шаров, Г. Коломоєць (2024) аналізували використання ІКТ для забезпечення рухової активності й підкреслювали ефективність мобільних додатків, ігрових платформ і віртуальної реальності [16, с. 367-374]. В. Євтушенко, Ю. Бабачук, Р. Гах (2026) аналізували інноваційні підходи до організації самостійної роботи студентів із фізичного виховання і доводили, що мобільні застосунки, онлайн-платформи, фітнес-трекери та цифрові челенджі підвищують мотивацію, індивідуалізацію й результативність самостійної рухової діяльності [17]. С. Переверзева, О. Терещенко, О. Алексєєв (2024) [18], О. Язловецька (2022) [19, с. 227] аналізували інтеграцію здоров'язбережувальних, імерсивних та адаптивних технологій у фізичне виховання й акцентували їхній потенціал у персоналізації вправ, підвищенні інтересу до занять і посиленні зворотного зв'язку.

Суттєвим є також напрям, у якому розкрито мотиваційні, педагогічні та організаційні механізми цифрової підтримки рухової активності. Н. Баглаєнко, Н. Козир, В. Присухіна (2023) аналізували гейміфікацію у фізичному вихованні та доводили, що ігрові елементи підвищують залученість і мотивацію за умови їх педагогічно виваженого використання [20, с. 400]. Д. Чопа, А. Дерев'янчук, Ю. Франчук, Н. Козир (2020) аналізували мобільний додаток як засіб підвищення мотивації в умовах дистанційного навчання [21, с. 147-155]. О. Бородіна, О. Гусаревич, В. Бурковський, О. Усатенко, О. Варивода (2025) аналізували роль соціальних мереж у фізичному вихованні та показали їхній мотиваційний потенціал, водночас указуючи на ризики недостовірного контенту і соціального тиску [22, с. 18-22]. В. Візавер (2024) [23, с. 554-567], Г. Гук, І. Бондар (2022) [24, с. 7-15], О. Мондич (2021) [25, с. 64-71] аналізували педагогічні стратегії інтеграції здоров'язбережувальних технологій, а також проблеми доступності цифрових ресурсів і нерівності освітніх можливостей. Це дає підстави стверджувати, що результативність цифрових засобів залежить не тільки від їх функціональних можливостей, але й від педагогічного супроводу, цифрової готовності учасників освітнього процесу та технічної доступності.

Отже, аналіз останніх публікацій показує, що наукове поле вже містить вагомий напрацювання щодо цифровізації дистанційного навчання, використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, засобів цифрового моніторингу та мотиваційного потенціалу гейміфікації й соціальних платформ. Проте більшість праць або розглядає цифрові технології загалом, або висвітлює окремі інструменти фрагментарно.

Недостатньо розкритими залишаються можливості комплексного використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet, а також механізми їх цілісного впливу на мотивацію, самоконтроль, організацію рухового режиму та педагогічні умови підвищення рухової активності студентів у дистанційному форматі навчання.

Мета статті – визначити та теоретично обґрунтувати можливості мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet у підвищенні рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. **Цілями статті** визначено: 1) проаналізувати особливості дистанційного навчання як чинника зміни рухового режиму та фізичної активності студентів; 2) охарактеризувати функціональні можливості мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet у контексті підтримки фізичної активності студентської молоді; 3) визначити основні механізми впливу цифрових засобів на мотивацію, самоконтроль і організацію рухової активності студентів; 4) узагальнити педагогічні умови ефективного використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ відеозв'язку для підвищення активності студентів у дистанційному форматі навчання.

Методологічною базою дослідження є такі підходи: *системний* дав змогу розглядати підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання як цілісний процес, у якому взаємопов'язані мотиваційні, організаційні, комунікативні та контрольні аспекти; *діяльнісний* забезпечив аналіз рухової активності студентів крізь призму їх практичної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності, самоорганізації та самоконтролю; *особистісно орієнтований* дав підстави враховувати індивідуальні потреби, інтереси, рівень підготовленості й мотивацію студентів у використанні цифрових засобів; *технологічний* уможливив розгляд мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet як інструментів організації, підтримки, моніторингу та коригування рухової активності студентської молоді.

Методи дослідження: *аналіз, синтез, систематизацію й узагальнення* наукових джерел для визначення можливостей мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet у підвищенні рухової активності студентів; *термінологічний і поняттєво-структурний аналіз* – для уточнення ключових понять; *порівняльний і логіко-аналітичний аналіз* – для з'ясування функціональних можливостей цифрових засобів та механізмів їх впливу на мотивацію, самоконтроль і організацію рухової активності; *узагальнення* – для визначення педагогічних умов їх ефективного використання.

Виклад основного матеріалу. Дистанційне навчання слід розглядати не лише як зміну форми організації освітнього процесу, а як чинник істотної перебудови рухового режиму студентів. Ураховуючи позиції, І. Каніщева, М. Берегової, І. Дементьєва (2025) [1], Л. Лимаря (2022) [4], А. Маракушина, А. Чередніченко, Л. Бондара (2021) [10] та ін. у контексті нашого дослідження дистанційне навчання трактуємо як освітній формат, що змінює не тільки просторово-часову організацію навчання, а й повсякденну рухову поведінку студента. Його особливість полягає у зменшенні природної побутової та навчальної рухливості, збільшенні часу сидячої роботи, перенесенні значної частини відповідальності за фізичну активність на самого здобувача освіти та послабленні безпосереднього педагогічного контролю. Саме тому проблема рухової активності в умовах дистанційного навчання постає не як другорядний супровідний наслідок, а як самостійна педагогічна проблема, що потребує спеціально організованих засобів мотивації, самоконтролю, моніторингу й підтримки.

У цьому контексті мобільні додатки, фітнес-трекери й платформи Zoom/Google Meet доцільно розглядати як цифрові засоби різного функціонального призначення, які в сукупності забезпечують організацію, супровід і підтримку фізичної активності студентів. Мобільні додатки виконують передусім мотиваційну, організаційну та інструктивну функції. Вони дають змогу планувати індивідуальну рухову активність, отримувати нагадування, користуватися відеоінструкціями, фіксувати результати, долучатися до челенджів і здійснювати самоконтроль. Саме на цьому акцентують низка авторів В. Краснопольський, О. Поліщук, О. Демченко (2024) [7], І. Грод, І. Цідило, І. Грод, О. Главацька (2025) [8], Д. Чопа, А. Дерев'янчук, Ю. Франчук, Н. Козир (2020) [21], та ін., пов'язуючи ефективність мобільних засобів із підвищенням доступності, індивідуалізації, інтерактивності та зацікавленості студентів у самостійних заняттях.

Фітнес-трекери мають насамперед моніторингову й коригувальну функції, оскільки забезпечують об'єктивні дані про кількість кроків, тривалість і інтенсивність навантаження, пульс та інші показники рухової активності. Завдяки цьому вони підсилюють самоконтроль студента, роблять фізичну активність вимірюваною й дають змогу оперативно коригувати індивідуальний руховий режим. Такий підхід узгоджується з висновками низки авторів С. Переверзевої, О. Терещенка, О. Алексєєва (2024) [18], С. Шарова, Г. Коломоєць (2024) [16], які розглядають цифровий моніторинг як засіб підвищення об'єктивності контролю, персоналізації навантаження та посилення зворотного зв'язку.

Платформи Zoom і Google Meet реалізують переважно комунікативну, координаційну та демонстраційну функції. Вони дають змогу проводити синхронні заняття, демонструвати техніку виконання вправ, здійснювати оперативний інструктаж, підтримувати групову взаємодію та зберігати відчуття спільної участі в руховій діяльності. Це особливо важливо в умовах, коли

студент потребує не лише завдання, а й зовнішнього стимулу, педагогічного супроводу та включення у спільний ритм занять, на що вказують Н. Гордієнко, Т. Бадрак (2025) [12], Т. Плачинда, Л. Рибалко, А. Гета (2025) [11], В. Мізюк, Ж. Кожухар, Ю. Силенко (2026) [9].

Отже, у нашому розумінні функціональні можливості цих цифрових засобів слід розкривати не ізольовано, а в їх взаємодії, де мобільні додатки забезпечують планування й мотивацію, фітнес-трекери – моніторинг і самоконтроль, а Zoom/Google Meet – педагогічний супровід, демонстрацію та комунікацію. Саме в такому поєднанні вони утворюють цілісну систему підтримки фізичної активності студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

Наступним кроком є визначення основних механізмів впливу цифрових засобів на рухову активність студентів. У межах цього дослідження такими механізмами вважаємо мотиваційний, самоконтрольний та організаційний. Розглянемо їх детальніше.

Мотиваційний механізм полягає в тому, що цифрові засоби підтримують інтерес студента до рухової активності, роблять її більш привабливою, наочною та особистісно значущою. Мобільні додатки й цифрові платформи дають змогу ставити цілі, фіксувати досягнення, бачити власний прогрес, брати участь у челенджах і отримувати нагадування. Саме це сприяє переходу від епізодичної активності до регулярної практики, на що вказують [17; 21; 22]. У нашому розумінні цей механізм забезпечує перетворення рухової активності із зовнішньої вимоги на внутрішньо прийняту дію.

Самоконтрольний механізм виявляється у можливості постійно відстежувати параметри рухової активності та коригувати власну поведінку. Фітнес-трекери й мобільні додатки фіксують кроки, тривалість та інтенсивність навантаження, пульс, витрати енергії й динаміку виконання цілей. Завдяки цьому рухова активність стає вимірюваною й усвідомленою. На це вказують [10; 16; 18]. У нашому трактуванні цей механізм полягає у формуванні здатності оцінювати й регулювати власну рухову активність на основі конкретних показників.

Організаційний механізм пов'язаний з тим, що цифрові засоби впорядковують рухову активність у часі, змісті й формах реалізації. Платформи Zoom і Google Meet дають змогу проводити синхронні заняття, демонструвати техніку вправ, координувати дії, надавати інструктаж і підтримувати групову взаємодію. У поєднанні з мобільними додатками вони забезпечують регулярність занять і педагогічний супровід. Це підтверджують [11; 12].

У нашому розумінні цей механізм переводить рухову активність зі стихійного рівня на рівень цілеспрямовано організованої діяльності.

Отже, мотиваційний механізм забезпечує зацікавленість, самоконтрольний – відстеження й корекцію, а організаційний – упорядкування та педагогічний супровід рухової активності. У взаємодії саме вони визначають ефективність мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet у підвищенні рухової активності студентів.

Узагальнення теоретичних положень дає підстави визначити нами педагогічні умови ефективного використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ відеозв'язку для підвищення рухової активності студентів у дистанційному форматі навчання.

Першою педагогічною умовою є системне включення цифрових засобів у структуру освітнього процесу, а не їх епізодичне використання. Сутність цієї умови полягає в тому, що мобільні додатки, фітнес-трекери й платформи відеозв'язку мають застосовуватися як постійний компонент організації рухової активності студентів. Практична реалізація цієї умови може виявлятися у плануванні щотижневих онлайн-занять у Zoom або Google Meet, поєднанні їх із самостійними вправами за мобільними додатками, а також у встановленні чіткого режиму рухових пауз, індивідуальних завдань і звітності про виконану активність.

Другою педагогічною умовою є індивідуалізація рухової активності на основі цифрового моніторингу й самоконтролю. Її сутність полягає в урахуванні рівня підготовленості, фізичних можливостей, темпу просування та мотивації кожного студента. Практично це може реалізовуватися через добір різних рівнів навантаження, постановку персональних цілей за кількістю кроків, тривалістю активності чи частотою занять, використання фітнес-трекерів для відстеження показників і ведення коротких щоденників самоконтролю в додатку або електронній формі.

Третьою педагогічною умовою є забезпечення постійного педагогічного супроводу, зворотного зв'язку та мотиваційної підтримки студентів. Сутність цієї умови полягає в тому, що цифрові засоби є ефективними лише тоді, коли вони доповнюються цілеспрямованою взаємодією викладача зі студентами. Практична реалізація може передбачати короткі онлайн-консультації, коментарі до результатів активності, групові челенджі, обговорення досягнень, заохочення до регулярності занять, демонстрацію правильної техніки виконання вправ і корекцію типових помилок під час синхронних зустрічей.

Отже, ефективність використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ відеозв'язку забезпечується за умов їх системного впровадження, індивідуалізації рухової активності та постійного педагогічного супроводу. Саме поєднання цих умов дає змогу перетворити цифрові засоби на реальний інструмент підвищення рухової активності студентів у дистанційному навчанні.

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що дистанційне навчання змінює руховий режим студентів, знижує рівень їхньої повсякденної активності та послаблює педагогічний контроль. Це дає підстави розглядати підтримку рухової активності студентів у дистанційному форматі як окрему педагогічну проблему. З'ясовано, що мобільні додатки, фітнес-трекери й платформи Zoom/Google Meet виконують взаємодоповнювальні функції. Найбільшу ефективність ці засоби виявляють у комплексному використанні. Визначено основні механізми їх впливу на рухову активність студентів: мотиваційний,

самоконтрольний та організаційний. Узагальнено педагогічні умови ефективного використання цифрових засобів: їх системне включення в освітній процес, індивідуалізація рухової активності та постійний педагогічний супровід. Отже, мету статті досягнуто.

Наукова новизна: теоретично обґрунтовано можливості комплексного використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і платформ Zoom/Google Meet для підвищення рухової активності студентів у дистанційному навчанні; уточнено їх функціональне призначення; визначено основні механізми впливу та узагальнено педагогічні умови ефективного застосування.

Результати дослідження можуть бути використані в закладах вищої освіти під час організації фізичного виховання студентів у дистанційному й змішаному форматах, а також у розробленні методичних рекомендацій і програм рухової активності. **Подальші дослідження** доцільно спрямувати на емпіричну перевірку визначених педагогічних умов, розроблення критеріїв оцінювання результативності цифрових засобів і вивчення їх довготривалого впливу на рухову активність студентів.

Література:

1. Каніщев О. І., Берегова М. І., Дементьев І. О. Вплив педагогічних підходів та технологій у дистанційному навчанні. *Академічні візії*. 2025. Вип. 43. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15551997>
2. Брюховецька І., Захарова Г., Силенко Ю. Роль педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців в умовах цифрової трансформації освіти. *Проблеми освіти*. 2025. Вип. 2(103). С. 332–350. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.21>
3. Сергієнко М. С., Лютий В. М., Вілсон М. Досвід впровадження технологій дистанційного навчання у міжнародному контексті. *Педагогіка та психологія*. 2021. Т. 7. № 3. С. 39–46. URL: <https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-7-3-2021/dosvid-vprovadzhennya-tekhnologiy-distantsiynogo-navchannya-u-mizhnarodnomu-konteksti> (дата звернення: 08.04.2026)
4. Лимар Л. Основні переваги та недоліки дистанційного навчання іноземних мов у немовному закладі вищої освіти. *Український педагогічний журнал*. 2022. № 1. С. 24–29. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-1-24-29>
5. Муковіз О. П. Основи дистанційного навчання у початковій освіті: навчально-методичний посібник. Умань: Візаві, 2018. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8821/1/Муковіз_посібник.pdf (дата звернення: 08.04.2026)
6. Ястремська С. О. Застосування системи Moodle в дистанційному навчанні магістрів сестринської справи. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2017. Вип. 16. С. 186–190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vldubzh_2017_16_25 (дата звернення: 08.04.2026)
7. Краснопольський В. Е., Поліщук О. А., Демченко О. М. Інтеграція мобільних додатків у освітній процес: аналіз ефективності та можливостей для здобувачів освіти. *Академічні візії*. 2024. Вип. 32. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11559587>
8. Грод І., Цідило І., Грод І., Главацька О. Використання мобільних додатків для підвищення ефективності навчання. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2025. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/2415-3605.25.2.7>

9. Мізюк В., Кожухар Ж., Силенко Ю. Проектно-орієнтовані технології у ЗВО для формування навичок командної роботи в цифровому середовищі. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2026. Т. 14. № 3. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i3-013>
10. Маракушин А. І., Чередніченко А. В., Бондар Л. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203–209. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/35-4-30>
11. Плачинда Т., Рибалко Л., Гета А. Інноваційні підходи до фізичної підготовки майбутніх фахівців за умов дистанційного й змішаного навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5(145). С. 196–208. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.05/196-208>
12. Гордієнко Н. О., Бадрак Т. В. Сучасні підходи до організації рухової активності здобувачів в умовах воєнного стану. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.2.5>
13. Беляєв С. Б., Корсікова К., Суровов О. А. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів фізичного виховання в сучасних кризових умовах. *Академічні візії*. 2025. Вип. 48. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18102067>
14. Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. *Освітні обрії*. 2025. Т. 60. № 1. DOI: <https://doi.org/10.15330/obrii.60.1.40-45>
15. Maksymchuk V., Maksymchuk I., Frytsiuk V., Matviichuk T., Demchenko I., Babii I., Savchuk I. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Iss. 2. P. 810–815. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02119>
16. Шаров С. В., Коломоєць Г. А. Використання ІКТ для забезпечення рухової активності. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць ТДАТУ*. 2024. Вип. 27. С. 367–374. URL: <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/17857> (дата звернення: 08.04.2026)
17. Євтушенко В. В., Бабачук Ю. М., Гах Р. В. Порівняльна ефективність традиційних та інноваційних підходів до організації самостійної роботи студентів із фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. Вип. 26. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18258521>
18. Переверзева С. В., Терещенко О. П., Алексеев О. О. Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. Вип. 6. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02>
19. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 205. С. 224–229. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229>
20. Баглаєнко Н., Козир Н., Присухіна В. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів через міжпредметні зв'язки. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 7(13). С. 384–403. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7\(13\)-384-403](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-384-403)
21. Чопа Д., Дерев'янчук А., Франчук Ю., Козир Н. Мобільний додаток як засіб підвищення мотивації під час вивчення військово-технічних дисциплін з використанням технологій дистанційного навчання в особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 56. № 3. С. 147–155. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-147-155>
22. Бородіна О. С., Гусаревич О. В., Бурковський В. В., Усатенко О. В., Варивода О. В. Роль соціальних мереж у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 198. С. 18–22. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03)

23. Візавер В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в ЗВО Угорщини. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 3(21). С. 554–567. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-3\(21\)-554-568](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-3(21)-554-568)
24. Гук Г., Бондар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 7–15. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512>
25. Мондич О. Формування стратегії збереження професійного здоров'я майбутніх педагогів початкової школи. *Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training: Methodology, Theory, Experience, Problems*. 2021. № 59. С. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2021-59-64-71>

References:

1. Kanishchev, O. I., Berehova, M. I., & Dementiev, I. O. (2025). Vplyv pedahohichnykh pidkhodiv ta tekhnolohii u dystantsiinomu navchanni [The impact of pedagogical approaches and technologies in distance learning]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, (43). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15551997> [in Ukrainian]
2. Briukhovetska, I., Zakharova, H., & Sylenko, Yu. (2025). Rol pedahohichnykh tekhnolohii u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv v umovakh tsyfrovoy transformatsii osvity [The role of pedagogical technologies in the professional training of future specialists in the context of the digital transformation of education]. *Problemy osvity – Problems of Education*, 2(103), 332-350. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.21> [in Ukrainian]
3. Serhienko, M. S., Liutyi, V. M., & Vilson, M. (2021). Dosvid vprovadzhennia tekhnolohii dystantsiinoho navchannia u mizhnarodnomu konteksti [Experience in implementing distance learning technologies in the international context]. *Pedahohika ta psykholohiia – Pedagogy and Psychology*, 7(3), 39-46. <https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-7-3-2021/dosvid-vprovadzhennia-tekhnologiy-dystantsiynogo-navchannia-u-mizhnarodnomu-konteksti> [in Ukrainian]
4. Lyamar, L. (2022). Osnovni perevahy ta nedoliky dystantsiinoho navchannia inozemnykh mov u nemovnomu zakladi vyshchoi osvity [Main advantages and disadvantages of distance learning of foreign languages in a non-language higher education institution]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal – Ukrainian Educational Journal*, (1), 24-29. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-1-24-29> [in Ukrainian]
5. Mukoviz, O. P. (2018). Osnovy dystantsiinoho navchannia u pochatkovii osviti: navchalno-metodychnyi posibnyk [Fundamentals of distance learning in primary education: A teaching guide]. Uman: Vizavi. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8821/1/Муковіз_посібник.pdf [in Ukrainian]
6. Yastrem'ska, S. O. (2017). Zastosuvannia systemy Moodle v dystantsiinomu navchanni mahistriv sestrynskoï spravy [The use of the Moodle system in distance learning for master's students in nursing]. *Visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu bezpeky zhyttiedialnosti – Bulletin of Lviv State University of Life Safety*, (16), 186-190. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vldubzh_2017_16_25 [in Ukrainian]
7. Krasnopolskyi, V. E., Polishchuk, O. A., & Demchenko, O. M. (2024). Intehratsiia mobilnykh dodatkov u osvitnii protses: analiz efektyvnosti ta mozhlyvostei dlia zdobuvachiv osvity [Integration of mobile applications into the educational process: Analysis of effectiveness and opportunities for learners]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, (32). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11559587> [in Ukrainian]
8. Hrod, I., Tsidylo, I., Hrod, I., & Hlavatska, O. (2025). Vykorystannia mobilnykh dodatkov dlia pidvyshchennia efektyvnosti navchannia [The use of mobile applications to increase learning effectiveness]. *Naukovi zapysky Ternopil'skoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Serii: pedahohika – Scientific Notes of Volodymyr Hnatiuk Ternopil National*

ISSN 2786-4952 Online

Pedagogical University. Series: Pedagogy, (2). <https://doi.org/10.32782/2415-3605.25.2.7> [in Ukrainian]

9. Miziuk, V., Kozhukhar, Zh., & Sylenko, Yu. (2026). Proiektno-orientovani tekhnologii u ZVO dlia formuvannia navychok komandnoi roboty v tsyfrovomu seredovyshtsi [Project-oriented technologies in higher education institutions for developing teamwork skills in a digital environment]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 14(3). <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i3-013> [in Ukrainian]

10. Marakushyn, A. I., Cherednichenko, A. V., & Bondar, L. V. (2021). Fyzychne vykhovannia studentiv v umovakh zahalnonatsionalnoho karantynu [Physical education of students under conditions of a nationwide quarantine]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current Issues of the Humanities*, 35(4), 203-209. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/35-4-30> [in Ukrainian]

11. Plachynda, T., Rybalko, L., & Heta, A. (2025). Innovatsiini pidkhody do fizychnoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv za umov dystantsiinoho y zmishanoho navchannia [Innovative approaches to physical training of future specialists under conditions of distance and blended learning]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 5(145), 196-208. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.05/196-208> [in Ukrainian]

12. Hordiienko, N. O., & Badrak, T. V. (2025). Suchasni pidkhody do orhanizatsii rukhovoï aktyvnosti zdobuvachiv v umovakh voiennoho stanu [Modern approaches to organizing the motor activity of learners under martial law]. *Olimpiyskyi ta paralimpiyskyi sport – Olympic and Paralympic Sport*, (2). <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.2.5> [in Ukrainian]

13. Bieliaiev, S. B., Korsikova, K., & Surovov, O. A. (2025). Formuvannia zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti maibutnykh pedahohiv fizychnoho vykhovannia v suchasnykh kryzovykh umovakh [Formation of health-preserving competence of future physical education teachers in contemporary crisis conditions]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, (48). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18102067> [in Ukrainian]

14. Leleka, V. (2025). Suchasni tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentstva: vykorystannia mobilnykh dodatkov [Modern technologies in physical education of students: The use of mobile applications]. *Osvitni obrii – Educational Horizons*, 60(1). <https://doi.org/10.15330/obrii.60.1.40-45> [in Ukrainian]

15. Maksymchuk, B., Maksymchuk, I., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I., & Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 810-815. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02119>

16. Sharov, S. V., & Kolomoiets, H. A. (2024). Vykorystannia IKT dlia zabezpechennia rukhovoï aktyvnosti [The use of ICT to ensure motor activity]. *Udoskonalennia osvitno-vykhovnoho protsesu v zakladi vyshchoi osvity: zbirnyk naukovo-metodychnykh prats TDATU – Improvement of the Educational Process in a Higher Education Institution: Collection of Scientific and Methodological Works of TSATU*, (27), 367-374. <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/17857> [in Ukrainian]

17. Yevtushenko, V. V., Babachuk, Yu. M., & Hakh, R. V. (2026). Porivnialna efektyvnist tradytsiinykh ta innovatsiinykh pidkhodiv do orhanizatsii samostiinoi roboty studentiv iz fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [Comparative effectiveness of traditional and innovative approaches to organizing independent work of students in physical education at higher education institutions]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky – Pedagogical Academy: Scientific Notes*, (26). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18258521> [in Ukrainian]

18. Pereverzieva, S. V., Tereshchenko, O. P., & Alieksieiev, O. O. (2024). Stratehii intehtratsii zdoroviazberihaiuchykh tekhnologii u prohramy fizychnoho vykhovannia [Strategies for integrating health-preserving technologies into physical education programs]. *Pedahohichna Akademiia:*

naukovi zapysky – Pedagogical Academy: Scientific Notes, (6). <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02> [in Ukrainian]

19. Yazlovetska, O. V. (2022). Innovatsiini tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Innovative technologies in the system of physical education of schoolchildren]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedagogichni nauky – Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*, (205), 224-229. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229> [in Ukrainian]

20. Bahlaienko, N., Kozyr, N., & Prysukhina, V. (2023). Formuvannia zdorovia-zberihaiuchykh kompetentnosti uchniv cherez mizhpredmetni zviazky [Formation of health-preserving competences of students through interdisciplinary links]. *Visnyk nauky ta osvity – Bulletin of Science and Education*, 7(13), 384-403. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7\(13\)-384-403](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-384-403) [in Ukrainian]

21. Chopa, D., Derevianchuk, A., Franchuk, Yu., & Kozyr, N. (2020). Mobilnyi dodatok yak zasib pidvyshchennia motyvatsii pid chas vyvchennia viiskovo-tekhnichnykh dystsyplin z vykorystanniam tekhnolohii dystantsiinoho navchannia v osoblyvykh umovakh [Mobile application as a means of increasing motivation while studying military-technical disciplines using distance learning technologies in special conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 56(3), 147-155. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-147-155> [in Ukrainian]

22. Borodina, O. S., Husarevych, O. V., Burkovskiy, V. V., Usatenko, O. V., & Varyvoda, O. V. (2025). Rol sotsialnykh merezh u fizychnomu vykhovanni [The role of social networks in physical education]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*, (198), 18-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03) [in Ukrainian]

23. Vizaver, V. (2024). Vprovadzhennia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii v ZVO Uhorshchyny [Implementation of health-preserving technologies in higher education institutions of Hungary]. *Visnyk nauky ta osvity – Bulletin of Science and Education*, 3(21), 554-567. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-3\(21\)-554-568](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-3(21)-554-568) [in Ukrainian]

24. Huk, H., & Bondar, I. (2022). Osnovni problemy inkluzyvnoho fizychnoho vykhovannia ditei z osoblyvymy potrebamy [Main problems of inclusive physical education for children with special needs]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical Sciences*, (79), 7-15. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512> [in Ukrainian]

26. Mondych, O. (2021). Formuvannia stratehii zberezhennia profesiinoho zdorovia maibutnikh pedahohiv pochatkovoї shkoly [Forming a strategy for preserving the professional health of future primary school teachers]. *Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training: Methodology, Theory, Experience, Problems*, (59), 64-71. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2021-59-64-71> [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 04.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.04.2026