N. (2019). How does knowledge about the criteria for an upcoming test relate to adolescents' situational motivation in physical education? A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, *25*(4), 983-1001 https://doi.org/10.1177/1356336X18783983

4. Mariana Lolowang, D. ., Ihsan, F., Piri, N. ., Emor Kumenap, E., & Alfrets Makadada, F. . (2025). Métodos de enseñanza innovadores en educación física: integración de la tecnología y la gamificación para mejorar el compromiso de los estudiantes: una revisión sistemática. *Retos*, *68*, 1148-1163. https://doi.org/10.47197/retos.v68.116064

5. Murillo-Moraño, Javier, Javier Raya-González, Cristina García-Fernández, and Juan de D. Benítez-Sillero. 2026. " Different Effects of Two Interventions Based on Cooperative Learning and PREBULLPE on Social and Emotional Competencies and Motivation in Physical Education," *European Journal of Sport Science*: e70136. https://doi.org/10.1002/ejsc.70136.

6. Theodosiou, A., Gerani, C., Barkoukis, V., Tsigilis, N., Drakou, A., Williams, S., Kershaw, A., Rose, M. (2021). Motivation and well-being in school physical education A cross-national study of self determination theory. *International Journal of Sport Psychology, 52(3)*, 213-232. doi:10.7352/IJSP.2021.52.213

7. Ulstad, S. O., Amdal, S. I., Mehus, I., & Skjesol, K. (2025). Assessment for learning, need satisfaction, motivation, and grades in physical education at upper secondary school. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, *32*(4), 386–400. https://doi.org/10.1080/0969594X.2025.2565386

8. Zeng Z. H. An Exploratory Study of Youth Track and Field Athletes' Participation Motivation Factors. (2024). *The Physical Educator*, *82*(`1). https://doi.org/10.18666/TPE-2024-V82-I1-11984

Лаврін Г.З., *https://orcid.org/0000-0001-6750-8421*
Осіп Н.Б., *https://orcid.org/0000-0002-1114-9092*
Хома О.В., *https://orcid.org/0000-0002-9578-6522*
Ангелюк І.О., *https://orcid.org/0000-0002-1517-5618*

СУЧАСНІ ЦИФРОВІ ДОДАТКИ GOOGLE ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ (ДЛЯ ANDROID)

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Annotation. *The article examines modern Google digital applications for Android that can support students' independent physical activity. Their use for planning, monitoring, communication and self-control is considered. A practical model for organizing independent exercise is proposed.*

Keywords*: students, physical activity, self-directed learning, Android, Google, digital technologies.*

Постановка проблеми. Навчання у закладі вищої освіти супроводжується значним обсягом сидячої діяльності: лекціями, самостійною роботою, роботою з цифровими ресурсами та тривалим користуванням смартфоном. Водночас студентський вік є важливим періодом формування стійких моделей поведінки щодо рухової активності. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дорослим виконувати 150–300 хв помірної аеробної або 75–150 хв інтенсивної фізичної активності на тиждень, а силові вправи для основних груп м'язів – не менше двох днів на тиждень [1, 7]. Отже, актуальним є пошук доступних інструментів, які допомагають студенту не лише отримати рекомендації, а й планувати, виконувати та контролювати власну рухову активність.

Сучасний смартфон на базі Android може виконувати функції персонального цифрового помічника під час самостійних занять. Особливий інтерес становить екосистема Google, у якій окремі сервіси можуть доповнювати один одного: один інструмент фіксує активність, другий забезпечує обмін даними, третій нагадує про заплановане заняття, четвертий допомагає вести записи, а хмарні сервіси забезпечують збереження матеріалів. Дослідження цифрових

втручань серед студентів свідчать про потенціал мобільних та онлайн-технологій для підвищення фізичної активності, хоча довготривале збереження ефекту потребує подальшого вивчення [2; 3].

Мета – систематизувати можливості сучасних додатків і сервісів Google для Android та визначити доцільність їх комплексного використання студентами під час самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення наукових публікацій з проблем цифрових технологій та фізичної активності студентів, контент-аналіз офіційної документації Google і функціональних можливостей Android-застосунків, а також метод порівняння. Оцінювання здійснювали за такими критеріями: планування, демонстрація/супровід, моніторинг активності, фіксація результатів, комунікація, збереження матеріалів та інтеграція даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Цифрові інструменти доцільно розглядати не як заміну викладача фізичного виховання, а як засіб підтримки рухової активності під час самостійних занять фізичними вправами. Їх педагогічна цінність полягає у створенні циклу «планування – виконання – контроль – рефлексія – корекція». Саме така послідовність дає змогу перетворити епізодичне виконання вправ на систематичну рухову активність.

Сервіс Google Fit є найбільше пов'язаний із фізичною активністю. На Android він може використовувати датчики смартфона, а за наявності сумісного годинника – його сенсори, відображати кроки, тренування, темп, маршрут та інші показники. У додатку передбачені цілі активності, журнал і засоби швидкого перегляду щоденної статистики [4, 10]. Для студента це створює можливість після заняття не покладатися лише на суб'єктивне відчуття, а аналізувати фактичний обсяг окремих видів рухової активності (табл.1).

Таблиця 1.

Сервіси Google та їх основні функції під час самостійних занять фізичними вправами

Сервіс Google	**Основна функція**	**Застосування під час самостійних занять**	**Педагогічний потенціал**
Google Fit*	моніторинг активності	кроки, ходьба, біг, велосипед; цілі та журнал активності	зворотний зв'язок, самоконтроль
Health Connect	обмін даними	об'єднання даних фітнес-застосунків і пристроїв Android	централізація та керування доступом до даних
Google Calendar	планування	розклад занять, повторювані завдання, нагадування	формування регулярності
Google Keep	щоденник	план вправ, короткі записи, чек-листи, нагадування	рефлексія та самооцінювання
Google Drive	збереження	програми занять, таблиці результатів, відео/методичні матеріали	доступ до матеріалів у будь-який час
Google Meet	комунікація	дистанційна консультація, груповий контроль, обговорення результатів	підтримка взаємодії з викладачем і групою

** Станом на 2026 р. Google Fit доступний у Google Play; водночас екосистема Google поступово інтегрує фітнес- і медичні функції з Google Health, тому набір можливостей може змінюватися.*

Важливим компонентом Android-екосистеми є Health Connect. Сервіс забезпечує обмін даними між сумісними застосунками та дозволяє користувачу керувати дозволами на доступ до інформації про здоров'я і фізичну активність [5, 9]. Це особливо корисно, якщо студент використовує не один, а декілька цифрових інструментів. Водночас цифрові показники не слід ототожнювати з повною оцінкою функціонального стану: точність залежить від сенсорів, способу виконання вправ, правильності налаштування та сумісності програм.

Google Calendar може виконувати функцію цифрового планувальника рухової активності. У ньому можна створювати завдання із датою і часом, повторювати їх та отримувати сповіщення [1, 6]. Для студента доцільно створити 2–4 регулярні події на тиждень, наприклад «самостійне заняття – загальна фізична підготовка», «швидка ходьба» або «мобільність і розтягування». Такий підхід допомагає перевести рекомендацію «більше рухатися» у конкретну поведінкову дію.

Google Keep доцільно використовувати як короткий цифровий щоденник. Застосунок дає змогу створювати нотатки, списки, нагадування, диктувати текст та зберігати матеріали [7, 8]. У контексті фізичного виховання студент може фіксувати дату, вид вправ, тривалість, суб'єктивну оцінку навантаження, самопочуття до і після заняття, а також короткий висновок. Регулярний запис результатів підсилює рефлексивний компонент самостійної роботи.

Google Drive забезпечує збереження навчально-методичних матеріалів: індивідуального плану, таблиць контролю, відео з технікою вправ, презентацій або рекомендацій викладача. Важливою перевагою для умов нестабільного інтернет-з'єднання є можливість зробити документи доступними офлайн на Android [3, 8]. Це розширює можливості організації занять у різних умовах.

Google Meet може застосовуватися для дистанційних консультацій, коротких групових інструктажів, обговорення виконання індивідуальних завдань або зворотного зв'язку з викладачем. Таким чином, самостійне заняття не обов'язково залишається ізольованою діяльністю: цифрова комунікація дає змогу підтримувати педагогічний супровід [6, 9].

На основі аналізу функціональних можливостей пропонуємо просту модель організації самостійного заняття студента на Android. Перший етап – планування: у Calendar визначається день і час заняття, а в Keep фіксується його зміст. Другий – підготовка: у Drive відкривається індивідуальна програма та необхідні методичні матеріали. Третій – виконання і контроль: Google Fit фіксує доступні параметри активності. Четвертий – рефлексія: після завершення заняття студент доповнює Keep коротким записом про виконане навантаження та власні відчуття. П'ятий – педагогічний супровід: за потреби результати або питання обговорюються з викладачем через Meet.

Разом із тим цифровізація самостійних занять має певні обмеження. Автоматичний підрахунок кроків чи тривалості активності не визначає якість техніки вправ, адекватність навантаження або наявність медичних протипоказань. Тому студенту необхідні базові знання з техніки безпеки, дозування та самоконтролю, а індивідуальні програми за наявності захворювань, травм чи функціональних обмежень мають узгоджуватися з відповідним фахівцем. Крім того, надмірна орієнтація на кількісні показники може зміщувати увагу з якості руху на «виконання цифри». Важливо також контролювати дозволи застосунків на доступ до персональних і фітнес-даних.

Висновки.

1. Екосистема Google на Android створює сукупність взаємодоповнювальних інструментів для організації самостійних занять фізичними вправами студентів: Google Fit і Health Connect – для моніторингу та обміну даними, Calendar – для планування, Keep – для самооцінювання, Drive – для збереження матеріалів, Meet – для педагогічної комунікації.

2. Найбільш перспективним є комплексне використання сервісів за принципом «планування – виконання – контроль – рефлексія – корекція». Такий підхід сприяє підвищенню організованості та усвідомленості самостійної рухової активності.

3. Цифрові додатки є інструментом підтримки, а не заміною фахового педагогічного супроводу. Їх застосування має поєднуватися з індивідуалізацією навантаження, дотриманням рекомендацій щодо фізичної активності та відповідальним ставленням до персональних даних.

Список літератури

1. Багас О. П., Шинкак В. О., Ткачик І. Р. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Перспективи та інновації науки. 2025. № 1(47). С. 200–209. DOI: 10.52058/2786-4952-2025-1(47)-200-209.

2. Єфременко, А. М., Шутєєв, І., Полторацька, Г. С., Мельник, А. Ю., &

Долгополова, Н. В. (2025). Дослідницький ландшафт електронного навчання у фізичному вихованні: 2020–2025. DOI: 10.15330/jpnu.12.3.83-100.

3. Козіброда, Л. В., Мкртічян, О. А., Корчагін, М. В., Коновалов, В. В., & Куявець, Д. М. (2025). Впровадження інноваційних педагогічних технологій у процес викладання фізичного виховання та спорту. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (16).

4. Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. Освітні обрії. 2025. Т. 60, № 1. С. 40–45. DOI: 10.15330/obrii.60.1.40-45.

5. Пономаренко, К. С., Аксьонов, В. В., Журавльова, І. М., Суровов, О. А., & Грищенко, Л. К. (2025). Застосування цифрових технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 40-47. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-4-05

6. Ткаченко, П. П., Пантус, О. О., & Денисовець, А. П. (2026). Використання онлайн-платформ і мобільних застосунків у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (4 (204)), 136-140. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).24.

7. Цабан, Х., Лаврін, Г., & Ангелюк, І. (2023). Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, 140-145.

8. Церетелі В. О., Ширяєва С. В., Кучеренко Г. Г. Персоналізація фізичних навантажень студентів у закладах вищої освіти на основі даних мобільних додатків та носимих пристроїв. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. № 3К(203). С. 334–337. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).77.

9. Bi S., Yuan J., Wang Y., Zhang W., Zhang L., Zhang Y., Zhu R., Luo L. Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Medical Internet Research. 2024. Vol. 26. e51714. DOI: 10.2196/51714.

10. Zhou Q., Jiang J., Yin Z., Fan R. Effect of Digital Health Interventions on College Students' Lifestyle Behaviors: Systematic Review. Journal of Medical Internet Research. 2026. Vol. 28. e82192. DOI: 10.2196/82192.

Левандовська Л.Ю., ***https://orcid.org/0000-0002-9609-7542***
Розмірчук В.В., ***https://orcid.org/0009-0002-2014-0409***

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка
Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Annotation. *The article substantiates the potential of modern fitness technologies (crossfit, TRX, Pilates, step aerobics, functional training, digital fitness tools) for improving students' physical fitness, health and communicative skills within university physical education.*

Key words: *fitness technologies, physical education, students, higher education, crossfit, Pilates, functional training, health, motivation.*

Вступ (постановка проблеми). Сучасний стан фізичного здоров'я студентської молоді викликає обґрунтоване занепокоєння науковців і практиків: гіподинамія, зростання навчального навантаження, поширення дистанційних форм навчання та надмірне використання цифрових пристроїв призводять до зниження рухової активності, порушень постави та захворювань опорно-рухового апарату [1]. Традиційні форми занять фізичною