

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Арсене Ігор, Тімашева Олена</i>	Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою	5
<i>Багас Олег, Алексєєва Олександра</i>	Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах	14
<i>Бакіко Ігор, Малімон Олександр, Касарда Ольга, Герасимюк Петро</i>	Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом	27
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку	35
<i>Кунінець Олеся</i>	Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі	46
<i>Мандюк Андрій, Сороколіт Наталя, Ханікянц Олена, Андрес Андрій</i>	Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу	54
<i>Петрова Наталя, Латишев Микола</i>	Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування	67
<i>Позмогова Наталія, Кальонова Ірина, Соломенчук Катерина</i>	Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності	76



З М І С Т

<i>Приходько Володимир</i>	Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України	84
<i>Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія</i>	Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок	100
<i>Ружанська Анна, Рожкова Тетяна</i>	Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років	110
<i>Саутов Рахмет, Тищенко Валерія</i>	Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки	120
<i>Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана</i>	Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті	130
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття	145
<i>Чередниченко Інна, Мельникова Людмила, Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса, Чухланцева Наталя</i>	Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями	164
<i>Чубко Роман</i>	Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом	178
<i>Ярмоленко Максим</i>	Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті	188

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

Петрова Наталя ^(BCDE), Латишев Микола ^(ACDEF)

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Використання цифрових технологій розглядається як перспективний інструмент для підвищення мотивації, самоконтролю та залучення молоді до регулярної фізичної активності. У публікації висвітлено результати дослідження, присвяченого аналізу залучення цифрових технологій до підвищення фізичної активності студентської молоді.

Мета дослідження – визначення особливостей використання цифрових технологій здобувачами вищої освіти для підвищення та оптимізації фізичної активності.

Матеріал і методи. Для збору даних щодо використання цифрових технологій з метою підвищення фізичної активності студентської молоді було проведено онлайн-анкетування у травні 2025 року. Опитування охоплювало 273 здобувачі освіти та містило 10 запитань, що стосувалися рівня активності, типів цифрових засобів і мотиваційної готовності. Кількісний аналіз результатів здійснювався з використанням Microsoft Excel, включаючи розрахунок частот, відсотків та побудову діаграм.

Результати. Результати дослідження показали, що 77,7% студентів витрачають менше 4 годин на фізичну активність щотижня, а 45% – менше 2 годин. Водночас 75,5% опитаних зазначили, що використовують цифрові технології для підвищення фізичної активності, з яких 45,6% роблять це кілька разів на тиждень. Найбільш популярними інструментами виявилися відеоуроки на YouTube або TikTok (79,6%), соціальні мережі (54,4%) та фітнес-браслети (45,6%). Найчастіше використовуваною функцією цифрових засобів є моніторинг активності (74,3%), що свідчить про високий інтерес до самоконтролю. Понад 76% респондентів задоволені результатами використання цифрових технологій, проте лише 16,8% готові брати участь в організованих цифрових ініціативах.

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать, що цифрові технології активно використовуються, однак здебільшого виконують допоміжну функцію, зосереджену на самоконтролі та моніторингу активності. Це підкреслює доцільність подальшого розвитку інноваційних і гнучких форматів цифрової взаємодії у сфері фізичного виховання.

Ключові слова: фізична активність, цифрові технології, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, навантаження, оптимізація.

DIGITAL TECHNOLOGIES AND PHYSICAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS: SURVEY RESULTS

Petrova Natalia ^(BCDE), **Latyshev Mykola** ^(ACDEF)

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine;

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The use of digital technologies is considered a promising tool for enhancing motivation, self-regulation, and engaging young people in regular physical activity. This publication presents the findings of a study focused on analysing the role of digital technologies in increasing physical activity among university students.

The aim of the article is to identify the specific features of how higher education students use digital technologies to enhance and optimise their physical activity.

Materials and methods. To collect data on the use of digital technologies for promoting physical activity among students, an online survey was conducted in May 2025. The survey involved 273 students and consisted of 10 questions covering levels of activity, types of digital tools used, and motivational readiness. Quantitative analysis of the results was carried out using Microsoft Excel, including the calculation of frequencies, percentages, and the creation of charts.

Results. The results showed that 77.7% of students engage in less than four hours of physical activity per week, with 45% doing so for less than two hours. At the same time, 75.5% of respondents reported using digital technologies to support physical activity, with 45.6% doing so several times a week. The most popular tools were workout videos on YouTube or TikTok (79.6%), social media platforms (54.4%), and fitness trackers (45.6%). The most frequently used function was activity monitoring (74.3%), indicating a high level of interest in self-control. Over 76% of students were satisfied with the outcomes of using digital tools, although only 16.8% expressed willingness to participate in organised digital initiatives.

Conclusions. The findings indicate that digital technologies are widely used by students, though primarily as supportive tools focused on self-monitoring and tracking activity. This highlights the need for further development of innovative and flexible formats of digital interaction within physical education.

Key words: physical activity, digital technologies, higher education students, physical education, workload, optimization.

Вступ

У сучасних умовах функціонування системи вищої освіти, що ускладнені наслідками пандемії COVID-19, переходом на дистанційну форму навчання та воєнним станом в

Україні, спостерігається зниження рівня фізичної активності серед студентської молоді [1, 4].

Малорухомий спосіб життя, зумовлений як навчальними навантаженнями, так і цифровізацією

побуту, підвищує ризики розвитку метаболічних, серцево-судинних і психоемоційних порушень.

За даними низки досліджень, значна частина здобувачів вищої освіти не досягає рекомендованого рівня щотижневої фізичної активності [2, 12]. Це обумовлює потребу у пошуку нових підходів до залучення молоді до активного способу життя, зокрема з використанням цифрових рішень.

Застосування технологій може виступати як інструмент мотивації, самоконтролю та організації фізичної активності, особливо в умовах гнучкого або дистанційного навчання [3, 7, 15].

Упродовж останнього десятиліття цифрові технології стрімко інтегруються у сферу фізичної активності та здоров'язбереження.

Мобільні додатки для фітнесу, онлайн-платформи з відеотренуваннями, носимі пристрої (фітнес-браслети, смарт-годинники тощо) стали популярними засобами самоконтролю, планування та мотивації до занять фізичною активністю серед студентської молоді [9, 14].

Такі інструменти забезпечують зручний доступ до індивідуалізованих програм тренувань, дозволяють відстежувати прогрес і формують нові моделі взаємодії користувача з фізичним навантаженням [6, 10, 16].

Попри наявність технічних можливостей і широке поширення цифрових засобів, рівень залучення студентської молоді до організованих форм фізичної активності залишається низьким.

Дослідження вказують на те, що студенти частіше обирають неструктуровані форми фізичної активності [8, 13]. Це обумовлює необхідність системного аналізу

використання практик цифрових рішень, які б сприяли залученню молоді до регулярної фізичної активності у структурованому форматі.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490).

Мета дослідження

Мета дослідження – визначити особливості використання цифрових технологій здобувачами вищої освіти для підвищення та оптимізації фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження

Для вивчення особливостей використання цифрових технологій для підвищення/оптимізації фізичної активності студентської молоді було проведено емпіричне дослідження шляхом онлайн-анкетування.

Як інструмент збору даних була використана онлайн-анкета, створена з використанням платформи Google Форми. Анкетування проводилося у травні 2025 року.

Опитувальник складався з 10 запитань, що охоплювали: загальний рівень фізичної активності респондентів, частоту та тривалість використання цифрових технологій, типи цифрових засобів і функцій, рівень задоволеності та готовність до участі в організованих ініціативах.

Окремі запитання передбачали множинний вибір відповідей.

Для розробки анкети були враховані попередні дослідження інших

авторів, зокрема в галузі цифрової фізичної активності та технологічно орієнтованого здоров'язбереження [5, 11].

У дослідженні взяли участь 273 студенти перших курсів різних спеціальностей, з яких 205 (74,7%) – жінки та 68 (25,3%) – чоловіки.

Обробку та візуалізацію отриманих результатів здійснено за допомогою Microsoft Excel з використанням методів кількісного аналізу, зокрема підрахунку абсолютних частот, обчислення відсоткових показників та побудови діаграм.

Результати дослідження та їх обговорення

Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, зокрема для студентської молоді, яка часто перебуває під впливом малорухомого способу життя [2, 9].

За результатами опитування, 45% респондентів вказали, що витрачають менше 2 годин на тиждень на фізичну активність.

У межах нашого дослідження було проаналізовано особливості фізичної активності здобувачів вищої освіти на основі опитування, а також вплив цифрових технологій на її.

В той же час - 63% опитаних зазначили, що використовують цифрові технології (мобільні додатки, фітнес-трекери) для моніторингу своєї активності.

Одним із загальних питань було, взагалі визначення обсягу часу, який респонденти витрачають на фізичну активність протягом тижня.

На рисунку 1 представлено розподіл відповідей на запитання «Скільки часу на тиждень ви зазвичай

витрачаєте на фізичну активність загалом?».

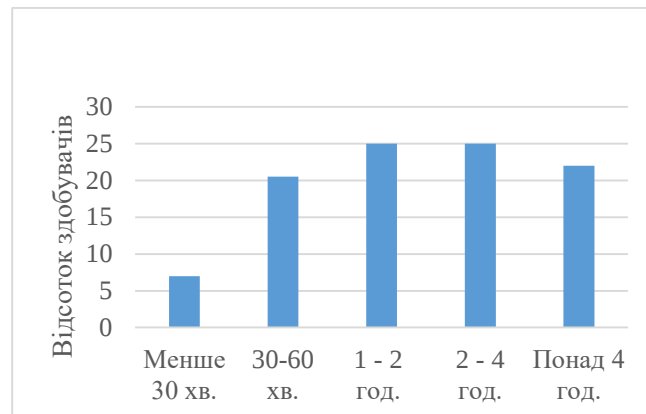


Рисунок 1 – Результати відповіді на питання «Скільки часу на тиждень ви зазвичай витрачаєте на фізичну активність загалом?»

Найбільша частка здобувачів (майже 50 %) повідомила, що витрачає на фізичну активність у межах 1–2 годин (24,9%) та 2–4 годин (24,9%) на тиждень.

Близько п'ятої частини опитаних (22,3%) зазначили, що витрачають понад 4 години на тиждень на фізичну активність, що свідчить про наявність достатньо активної частини вибірки.

Водночас 20,5% студентів були менш активними, займаючись фізичною активністю лише 30–60 хвилин, а 7,3% – менше 30 хвилин на тиждень.

Тобто 77,7% здобувачів витрачають на фізичну активність сумарно менше 4 годин на тиждень. Отже, хоча загалом здобувачі демонструють помірний рівень фізичної активності, існує суттєва частка респондентів, для яких обсяг фізичних навантажень є недостатнім з позицій загальних рекомендацій.

При опитуванні, більшість респондентів (75,5 %) зазначили, що використовують цифрові технології для підвищення/ оптимізації своєї фізичної активності, в той час приблизно чверть (24,5 %) відповіла ні.

На рисунку 2 подано результати відповідей на запитання «Як часто ви використовуєте цифрові технології для підвищення своєї фізичної активності?».

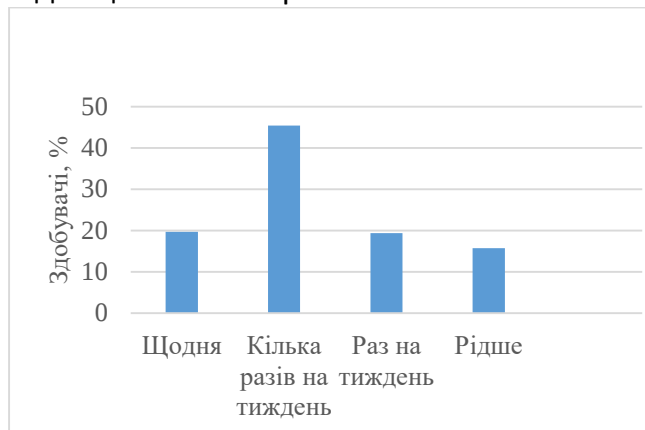


Рисунок 2 – Результати відповіді на питання «Скільки часу на тиждень ви зазвичай витрачаєте на фізичну активність з використанням цифрових технологій?»

Найбільша частка респондентів (45,6%) зазначила, що використовує цифрові технології кілька разів на тиждень, що свідчить про регулярне, але не щоденне залучення до цифрових засобів.

Щодня застосовують такі технології лише 19,4% опитаних, а ще 18,9% – один раз на тиждень.

Водночас 16,0% студентів використовують цифрові інструменти для фізичної активності рідше або не регулярно. Таким чином, майже дві третини респондентів інтегрують цифрові засоби у свою фізичну активність щонайменше щотижня.

На рисунку 3 відображено результати відповідей на запитання «Як довго ви вже використовуєте цифрові технології для фізичної активності?».

Майже половина здобувачів (45,6%) користуються цифровими технологіями вже більше року, що говорить про наявність певної звички у опитаних. Невелика частка опитаних використовують цифрові засоби менше одного місяця (10,7%).

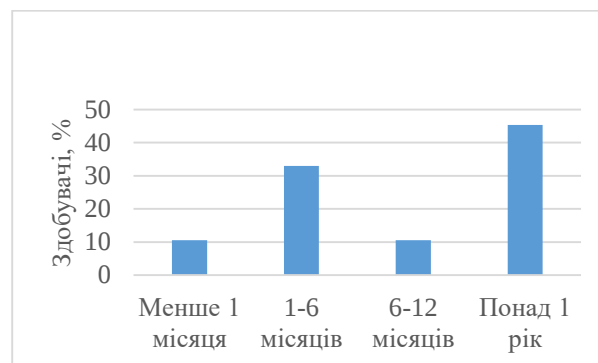


Рисунок 3 – Результати відповіді на питання «Як довго ви вже використовуєте цифрові технології для фізичної активності?»

Загалом отримані результати засвідчують, більше половини респондентів використовують цифрові технології менше року.

Порівняльний аналіз результатів між питаннями «Як часто ви використовуєте цифрові технології для підвищення своєї фізичної активності?» та «Скільки часу на тиждень ви зазвичай витрачаєте на фізичну активність з використанням цифрових технологій?» (Рис. 2.) свідчить про відмінності в обсязі фізичної активності загалом та з використанням цифрових технологій.

При аналізі фізичної активності саме з використанням цифрових технологій (результати відповіді на питання «Скільки часу на тиждень ви зазвичай витрачаєте на фізичну активність з використанням цифрових технологій?») домінують значно менші обсяги: 27,2% займаються менше 30 хвилин, а 37,4% – у межах 30–60 хвилин на тиждень.

Частка респондентів, які витрачають понад 2 години на тиждень із залученням цифрових засобів, становить лише 16,0%, що суттєво менше порівняно з загальною фізичною активністю.

Отже, хоча цифрові технології активно використовуються студентами, вони все ще переважно доповнюють традиційну фізичну активність, а не становлять її основний формат.

Цифрові інструменти, ймовірно, виконують допоміжну або мотиваційну функцію. Цей результат підкреслює потенціал цифрових засобів як додаткового ресурсу, а не як повноцінної альтернативи.

Для посилення їх ефективності доцільно спрямовувати зусилля на інтеграцію цифрових рішень у систематичні заняття з фізичного виховання.

Аналіз результатів щодо типів цифрових засобів, які використовують студенти для підтримки фізичної активності, показав різноманіття обраних рішень (здобувачі вищої освіти могли обрати декілька варіантів).

Найбільш популярними є відео з тренуваннями, доступні на платформах YouTube або TikTok – їх обрали 79,6% респондентів, що свідчить про високу доступність та зручність таких форматів.

Друге місце посіли соціальні мережі (Instagram, Telegram тощо) –

54,4%, які відіграють радше мотиваційну роль.

На третьому місці – смарт-годинники та фітнес-браслети (45,6%), що забезпечують безперервний моніторинг активності.

Мобільні фітнес-додатки (40,8%) також користуються значною популярністю, тоді як онлайн-заняття через платформи Zoom або Google Meet (4,4%) та участь в онлайн-челенджах або марафонах (14,1%) є менш поширеними.

Водночас 4,4% респондентів зазначили інші цифрові засоби, що свідчить про наявність індивідуальних практик.

Таким чином, основна маса студентів віддає перевагу гнучким, самостійно контролюваним форматам, таким як відеоуроки та мобільні додатки, натомість менш активно долучається до організованих цифрових програм або групових занять. Це підтверджується і іншими дослідженнями [8].

На рисунку 4 подано результати відповідей на запитання «Які функції у цих технологіях ви використовуєте найчастіше?».

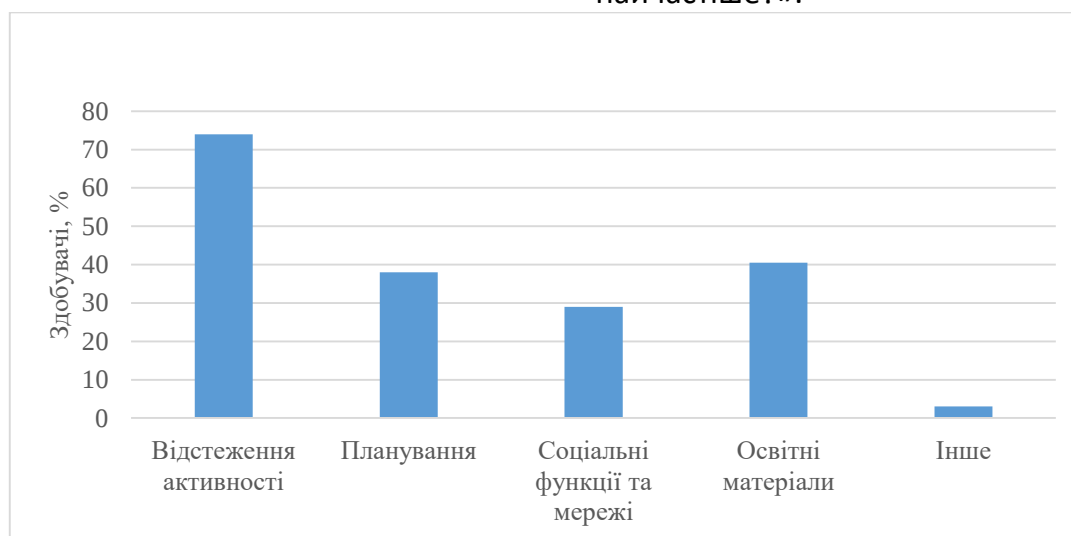


Рисунок 4 – Результати відповіді на питання «Які функції у цих технологіях ви використовуєте найчастіше?»

Найбільш популярною функцією цифрових засобів виявилось відстеження активності, яку зазначили 74,3% респондентів. Помітно менше студентів використовують освітні матеріали (41,3%) і планування тренувань (35,9%), а ще менше – соціальні функції (28,6%). Функція «Інше» була обрана лише 2,9% учасників опитування, що свідчить про відносну структурованість набору основних функцій.

Порівнюючи ці результати з вибором самих цифрових засобів, виявляється певна суперечність: зокрема, значна частка респондентів повідомила про активне відстеження фізичної активності, однак частка тих, хто використовує смарт-годинники або фітнес-браслети, становить лише 45,6%.

Це може свідчити про використання альтернативних або вбудованих функцій у мобільних додатках, які також забезпечують базовий моніторинг активності (наприклад, за допомогою смартфонів).

Отже, студенти виявляють високу зацікавленість у функції самоконтролю, навіть якщо для цього не завжди застосовують спеціалізовані пристрої, що свідчить про прагнення контролювати власну активність доступними технічними засобами.

Аналіз рівня задоволеності студентів ефективністю цифрових технологій для фізичної активності свідчить про переважно позитивне ставлення користувачів.

Більшість респондентів (59,7%) зазначили, що задоволені результатами використання цифрових засобів, а ще 16,5% – дуже задоволені, що разом складає понад три чверті усіх відповідей. Водночас 23,3% обрали

нейтральну позицію, й лише 0,5% висловили відверте незадоволення.

І, нарешті, результати відповідей на завершальне питання дозволяють оцінити потенційну готовність студентів долучатися до організованих форм активності.

На запитання «Чи зацікавлені ви в участі в студентських ініціативах, пов'язаних з фізичною активністю та використанням цифрових технологій?» лише 16,8% респондентів однозначно висловили свою готовність брати участь у таких заходах.

Водночас 42,1% обрали варіант «можливо», що свідчить про наявність умовного або ситуативного інтересу. Ще 41,1% респондентів відповіли «ні», що вказує на наявні бар'єри або низьку внутрішню мотивацію до колективних ініціатив у сфері фізичної активності з використанням цифрових засобів.

Ці результати свідчать, що попри загалом позитивне ставлення до цифрових технологій, мотивація до участі в ініціативних формах фізичної активності залишається недостатньо високою.

Висновки

Результати дослідження засвідчили помірний рівень фізичної активності серед більшості здобувачів вищої освіти, при цьому значна частина з них витрачає на фізичну активність менше від рекомендованого обсягу часу.

В той час як, цифрові технології вже досить активно інтегровані у повсякденну практику здобувачів освіти, насамперед у вигляді відеоуроків, соціальних мереж і фітнес-додатків, однак переважно виконують допоміжну або фрагментарну функцію.

Цей результат підкреслює потенціал цифрових засобів як додаткового ресурсу.

Основна увага студентів зосереджена на функціях самоконтролю, зокрема відстеженні активності, що підтверджує прагнення до самостійного управління фізичною формою.

Водночас рівень готовності до участі в організованих студентських ініціативах залишається відносно

низьким, що вказує на потребу у створенні більш гнучких і привабливих форматів цифрової взаємодії у сфері фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень

У майбутніх дослідженнях доцільно оцінити рівень обізнаності здобувачів вищої освіти щодо використання цифрових технологій для оптимізації фізичної активності.

Література:

1. Кривенцова, О.В., Кривенцова, І.В., & Семашко, С.А. (2024). Фізичне виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*, 27–9.
2. Городинський, С. (2021). Роль рухової активності студентської молоді у процесі формування фахівців. *Грані науки*, 1, 470–3. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100>
3. Кузьмич, М.В., Рісслінг, Р.С., Калиниченко, О.М., Вакарчук, В.О. & Мусаелян, Л.Б. (2024). Вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність студентів. *OLYMPICUS*, 2, 120–125.
4. Мехед, О.Б., & Мехед, Д.Б. (2023). Роль інформаційно-комунікаційних технологій для формування мотивації до здорового способу життя молоді. Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяч. 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; квіт. 21, 2023; Запоріжжя.
5. Arias López, M.D., Ong, B.A., Borrat Frigola, X., Fernández, A.L., Hicklent, R.S., Obeles, A.J., Rocimo, A.M., & Celi, L.A. (2023). Digital literacy as a new determinant of health: a scoping review. *PLOS Digit Health*, Oct 12, 2(10), e0000279.
6. Au, W.W., Recchia, F., Fong, D.Y., Wong, S.H., Chan, D.K., Capio, C.M., Yu, C.C., Wong, S.W., Sit, C.H., Ip, P., & Chen, Y.J. (2024). Effect of wearable activity trackers on physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health*. Aug 6.
7. Bi, S., Yuan, J., Wang, Y., Zhang, W., Zhang, L., Zhang, Y., Zhu, R., & Luo, L. (2024). Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, Nov 20, 26, e51714.
8. Cocca, A., Cocca, M., Greier, K., & Ruedl, G. (2025). Structured and unstructured physical activity habits: a study on adolescents' motivational characteristics for exercising. *Int J Adolesc Youth*. Dec 31, 30(1), 2446462.
9. Doré, I., O'Loughlin, J.L., Beauchamp, G., Martineau, M., & Fournier, L. (2016). Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Prev Med*, Oct 1, 91, 344-50.
10. Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., & Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. Jan 1, 4(1), 23-35.

11. Kayser, L., Karnoe, A., Furstrand, D., Batterham, R., Christensen, K.B., Elsworth, G., & Osborne, R.H. (2018). A multidimensional tool based on the eHealth literacy framework: development and initial validity testing of the eHealth literacy questionnaire (eHLQ). *J Med Internet Res*. Feb 12, 20(2), :e36.
12. Keating, X.D., Guan, J., Piñero, J.C., & Bridges, D.M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health*. Sep 1, 54(2), 116-26.
13. Kinder, C.J., Gaudreault, K.L., & Simonton, K. (2020). Structured and unstructured contexts in physical education: Promoting activity, learning and motivation. *J Phys Educ Recreat Dance*. Jul 23, 91(6), 30-5.
14. Knoke, C., Woll, A., & Wagner, I. (2024). Health promotion in physical education through digital media: A systematic literature review. *Ger J Exerc Sport Res*, 54(2), 276-90.
15. Peng, S., Yuan, F., Othman, A.T., Zhou, X., Shen, G., & Liang, J. (2022). The effectiveness of e-health interventions promoting physical activity and reducing sedentary behavior in college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Int J Environ Res Public Health*. Dec 25, 20(1), 318.
16. Schoeppe, S., Alley, S., Rebar, A.L., Hayman, M., Bray, N.A., Van Lippevelde, W., et al. (2017). Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: a review of quality, features and behaviour change techniques. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 14, 83.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Петрова Наталя,

старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-7765-481X
E-mail: n.petrova@kubg.edu.ua

Латишев Микола,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-9345-2759
E-mail: m.latyshev@kubg.edu.ua

Отримано: 17.07.2025

Прийнято: 20.08.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Петрова, Н., & Латишев, М. (2025). Цифрові технології та рухова активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 67-75. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27>