

А. В. Стешицстарший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ, ТУРИЗМ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

Стаття присвячена аналізу зарубіжного досвіду інтеграції фітнесу, рекреації, туристичних активностей та інформаційних технологій у систему фізичного самовиховання студентів у закладах вищої освіти. Розкрито концептуальні підходи до поєднання традиційних і цифрових засобів у процесі формування фізичної культури особистості. Підкреслено значення інноваційних освітніх технологій для підвищення ефективності самостійної фізичної діяльності студентів та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Проведено огляд сучасних наукових публікацій щодо ефективності цифрових платформ, фітнес-додатків, outdoor-активностей та ролі тренера у формуванні фізичних, психоемоційних і соціальних компетентностей студентів. Виявлено, що комплексне поєднання цих компонентів сприяє підвищенню мотивації до фізичної активності, розвитку навичок самоорганізації, командної взаємодії та лідерських якостей. Особлива увага приділена взаємодії студента з тренером та іншими учасниками процесу, яка забезпечує адаптацію навантажень під індивідуальні потреби та використання цифрових інструментів для моніторингу прогресу. Розглянуто механізми комунікації в цифровому освітньому середовищі, що сприяють формуванню відповідальності та самоконтролю студентів у процесі фізичного самовиховання. Визначено роль педагогічної підтримки та мотиваційного супроводу як чинників підвищення ефективності взаємодії у змішаному форматі навчання. Представлено таблицю взаємодії ключових компонентів системи, що демонструє функції та очікувані ефекти кожного елемента, а також обґрунтовано побудову структурно-логічної схеми, яка наочно відображає інтеграцію фітнесу, рекреації, туризму та ІКТ у комплексну систему фізичного самовиховання. Результати дослідження можуть слугувати методологічною основою для розробки та впровадження ефективних програм фізичного самовиховання у вищих навчальних закладах, сприяючи гармонійному розвитку студентів, підвищенню їхньої фізичної активності та покращенню психоемоційного стану.

Застосування фітнесу, рекреації, туризму та ІКТ дозволяє створити інноваційне освітнє середовище, орієнтоване на розвиток особистісної активності та саморозвитку молоді. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні моделей цифрової підтримки процесів фізичного самовиховання та експериментальній перевірці їх ефективності у різних освітніх умовах.

Ключові слова: фізичне самовиховання, студент, тренер, фітнес, рекреація, туризм, інформаційні технології, цифрові платформи, вища освіта.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти України перебуває на етапі трансформації, що зумовлено необхідністю підвищення ефективності підготовки студентів до фізичного самовиховання в умовах воєнного стану, цифровізації суспільства та зниження рівня рухової активності молоді. Традиційні підходи до організації занять з фізичного виховання часто не враховують індивідуальні потреби студентів, їхні інтереси, можливості використання інформаційних технологій, фітнесу, рекреаційних та туристичних практик. Це призводить до низького рівня мотивації до самостійної фізичної активності та слабкої сформованості навичок саморозвитку.

Водночас у зарубіжній практиці простежується низка ефективних моделей формування культури фізичного самовиховання, заснованих на інтеграції фітнес-програм, рекреаційних тех-

нологій і активного туризму з використанням цифрових інструментів (мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ). Університети США, Канади, країн Європейського Союзу та Азії активно впроваджують комплексні підходи до розвитку студентського спорту, які поєднують традиційні форми занять із сучасними технологіями моніторингу фізичної активності та індивідуалізації навчального процесу.

Аналіз зарубіжних наукових публікацій, освітніх стандартів і програм дає змогу визначити нові тенденції у формуванні фізичної культури студентів: перехід від примусових занять до мотивованої участі, використання цифрових технологій для самоконтролю, розширення рекреаційних та туристичних форматів як засобів соціалізації та відновлення. Ці напрацювання становлять значний інтерес для української системи освіти, яка потребує модернізації відповідно до європей-

ських стандартів та умов воєнного і післявоєнного розвитку.

Отже, проблема дослідження полягає у визначенні педагогічних умов ефективного використання фітнесу, рекреації, туризму та інформаційних технологій у процесі підготовки студентів до фізичного самовиховання з урахуванням позитивного зарубіжного досвіду та його адаптації до українських реалій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки міжнародна наукова спільнота приділяє значну увагу інтеграції фітнесу, рекреації, туризму та цифрових технологій у вищу освіту як засобам підвищення фізичної активності студентів та формування звичок самостійного піклування про здоров'я. Систематичні огляди та метааналізи, виконані в різних регіонах світу, узагальнюють ефективність цифрових інтервенцій (мобільні додатки, wearables, онлайн-програми) у підвищенні рівня фізичної активності та пов'язаних із цим показників (наприклад, загальної активності, частки MVPA, показників маси тіла) – хоча ефект часто варіює залежно від дизайну інтервенції та характеристики цільової групи. Це підкреслює потенціал ІКТ як інструмента для підтримки самоконтролю й мотивації, але також вказує на необхідність ретельного педагогічного проектування таких програм [7].

Останні огляди (включно з новітніми роботами 2024–2025 рр.) підтверджують, що «technology-infused» підходи забезпечують помітний позитивний вплив на фізичну активність студентів, особливо коли цифрові інструменти поєднані з педагогічними стратегіями індивідуалізації, зворотного зв'язку та елементами гейміфікації. Водночас автори відзначають значну гетерогенність досліджень (різні метрики, короткі часові горизонти, різний рівень адгезії користувачів), що ускладнює формулювання універсальних рекомендацій [6].

Дослідження, присвячені ролі кампусних рекреаційних центрів та організованих програм, показують, що участь студентів у рекреаційних заходах корелює не лише з підвищеною фізичною активністю, а й із кращою соціальною адаптацією, задоволеністю університетським життям і, в окремих випадках, із вищими показниками утримання студентів у закладі. Ці результати вказують на важливість створення доступного й привабливого рекреаційного середовища в університеті як складової педагогічних умов формування самовиховання [4].

Щодо рекреації та туризму, емпіричні праці (зокрема дослідження участі студентів в outdoor-активностях) акцентують на їх позитивному впливі на психоемоційне здоров'я, відновлення та відчуття благополуччя. Участь у походах, еко-експедиціях та інших туристичних формах демонструє

також виховний потенціал: формування відповідальності, командної взаємодії і практичних навичок планування фізичної активності. Такі ефекти роблять туризм цінним компонентом комплексної системи фізичного самовиховання у закладах вищої освіти [5].

Окремий масив досліджень присвячено питанням прийняття та мотивів використання фітнес-додатків серед студентів. Роботи останніх років показують, що наміри користуватися додатками (intention to use) залежить від технологічної прийнятності, внутрішньої мотивації, очікуваної корисності та соціального впливу; університетські ініціативи, де застосування додатків є частково або повністю обов'язковим, дають цікаву платформу для дослідження поведінки та ефективності таких рішень. Разом з тим дослідники попереджають про ризики: цифрова нерівність, низька довготривала адгезія та можливість поверхневого «виконання» вправ без належної педагогічної супровідності.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є аналіз зарубіжного досвіду інтеграції фітнесу, рекреації, туристичних активностей та інформаційних технологій у вищій освіті, визначити ефективні підходи до формування фізичного самовиховання студентів та дослідити взаємодію між студентом, тренером і зазначеними компонентами для розробки структурно-логічної моделі комплексної системи самовиховання.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти дедалі більше інтегрує різноманітні підходи до формування фізичного самовиховання студентів. Серед них особливе значення мають фітнес-програми, рекреаційні та туристичні активності, а також використання сучасних інформаційних технологій. Фітнес забезпечує систематичну фізичну активність, розвиток витривалості, сили та координації, одночасно формуючи дисципліну та внутрішню мотивацію. Рекреаційні практики та активний туризм, включаючи походи, еко-експедиції та спортивно-туристичні заходи, сприяють психоемоційному відновленню студентів, підвищенню рівня благополуччя, а також вихованню відповідальності, командної взаємодії та практичних навичок планування фізичної активності.

Важливим компонентом сучасної системи є інтеграція цифрових технологій, що реалізуються через мобільні додатки, онлайн-платформи, носимі пристрої та інші інформаційні інструменти. Такі технології забезпечують моніторинг фізичної активності, зворотний зв'язок щодо результатів, індивідуалізацію програм та стимулюють підтримку мотивації протягом тривалого часу. Зарубіжні дослідження показують, що використання фітнес-додатків і інтерактивних платформ підвищує ефективність фітнес- та рекреаційних

програм і сприяє формуванню навичок самоконтролю і самоорганізації у студентів [5].

Комплексний підхід передбачає взаємодію студента із тренером та іншими компонентами системи фізичного виховання. Тренер виконує роль координатора, наставника та мотиватора, забезпечує індивідуальний підбір навантаження, контролює техніку виконання вправ та інтегрує рекреаційні й туристичні активності у навчальний процес. Студент у цьому процесі виступає активним суб'єктом, що свідомо планує та оцінює власну фізичну активність, користується цифровими інструментами для моніторингу та підтримує регулярність занять. Такий підхід дозволяє формувати гармонійну систему фізичного самовиховання, де взаємодія фітнесу, рекреації, туризму та інформаційних технологій спрямована на всебічний розвиток фізичних, психологічних і соціальних компетентностей студентів.

Крім рекреаційних і туристичних активностей, сучасна система фізичного виховання активно інтегрує цифрові технології, зокрема мобільні фітнес-додатки та онлайн-платформи. Дослідження Li, S., & Chang, T. (2023) показало, що використання фітнес-додатків серед студентів Південної Кореї підвищує мотивацію до регулярних занять, формує навички самоконтролю та самоорганізації. При цьому фактори очікуваної корисності, простоти використання та задоволення від процесу є ключовими для безперервного користування додатками. Аналогічні висновки зробили Angosto, S., et al. (2023), які підтвердили роль інноваційності користувача та суб'єктивного знання у формуванні наміру використовувати фітнес-технології [3].

Залучення цифрових платформ до програм фізичного виховання дозволяє не лише індивідуалізувати заняття, а й ефективно поєднувати їх із рекреаційними та туристичними активностями. Так, Puhakka (2021) зазначає, що outdoor-активності у поєднанні з цифровими інструментами моніторингу фізичної активності сприяють підвищенню внутрішньої мотивації студентів та формуванню стійких здорових звичок. Використання сучасних технологій дозволяє студенту отримувати зворотний зв'язок у режимі реального часу, планувати власну фізичну активність та оцінювати прогрес, що підсилює ефективність комплексного підходу.

Особливу роль у системі фізичного самовиховання відіграє взаємодія студента з тренером та іншими учасниками процесу. Heim, P., Stokowski, S., Springer, D. S., Rubin, L. M., & Miller, M. T. (2022) показали, що наставники та тренери, які координують різні види активності студентів, сприяють розвитку лідерських якостей, мотивації та навичок самоорганізації. Така взаємодія забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей

студентів і створює основу для формування комплексної системи фізичного самовиховання, де фітнес, рекреація, туризм та інформаційні технології взаємодіють із роллю тренера та активністю студента [2].

Інтеграція фітнесу, рекреації та туризму із сучасними інформаційними технологіями дозволяє створити комплексну систему фізичного самовиховання, у якій студент виступає активним учасником власного розвитку. Завдяки цифровим платформам та фітнес-додаткам можна відстежувати прогрес, коригувати навантаження та поєднувати різні форми активності в одному навчально-оздоровчому циклі (Li & Chang, 2023; Angosto et al., 2023). У цьому процесі тренер виступає координатором і мотиватором, забезпечуючи ефективну взаємодію всіх компонентів системи та підтримуючи баланс між фізичним, психоемоційним і соціальним розвитком студента, що дозволяє на основі цих даних побудувати структурно-логічну схему взаємодії [1].

Для наочності та систематизації отриманих результатів, а також для подальшої розробки структурно-логічної схеми, представлено таблицю, що відображає взаємодію основних компонентів системи фізичного самовиховання у закладах вищої освіти. У ній виділено роль студента, тренера, фітнесу, рекреації, туризму та інформаційних технологій, визначено їхні функції та активності, взаємозв'язки між компонентами та очікувані результати для розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних компетентностей студентів. Така систематизація дозволяє зрозуміти, яким чином різні елементи інтегруються між собою, створюючи комплексну, ефективну та мотивуючу систему самовиховання.

Представлена таблиця демонструє, як різні компоненти системи фізичного самовиховання – студент, тренер, фітнес, рекреація, туризм та інформаційні технології – взаємодіють між собою, виконують конкретні функції та сприяють розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних компетентностей студентів. Така систематизація дозволяє побачити комплексність процесу та взаємозалежність елементів системи. На основі цих даних ми побудували структурно-логічну схему, яка наочно відобразить взаємодію всіх компонентів і дозволить ефективно планувати та реалізовувати програми фізичного самовиховання у закладах вищої освіти.

Висновки. Аналіз зарубіжних досліджень свідчить, що інтеграція фітнесу, рекреації, туристичних активностей та інформаційних технологій у систему фізичного самовиховання студентів є ефективним підходом для розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних компетентностей. Використання цифрових платформ дозволяє індивідуалізувати програми, контролювати прогрес та

Таблиця 1

Взаємодія компонентів системи фізичного самовиховання студентів у закладах вищої освіти

Компонент системи	Роль у процесі фізичного самовиховання	Функції / активності	Взаємодія з іншими компонентами	Очікуваний ефект
Студент	Активний учасник власного розвитку	Виконання фітнес-програм, участь у рекреаційних та туристичних заходах, використання цифрових платформ	Взаємодія з тренером, групою однокурсників, інформаційними технологіями	Підвищення фізичної активності, розвиток психоемоційних та соціальних компетентностей
Тренер / наставник	Координатор та мотиватор	Планування індивідуальних і групових занять, контроль техніки, рекомендації щодо навантаження, інтеграція цифрових інструментів	Взаємодія зі студентом, моніторинг прогресу через ІКТ	Мотивація, ефективне навантаження, розвиток лідерських та організаційних навичок
Фітнес	Фізичний розвиток та витривалість	Систематичні тренування, силові та кардіо-програми	Інтеграція із рекреацією, туризмом та ІКТ	Покращення фізичного стану, формування здорових звичок
Рекреація	Відновлення психоемоційного стану	Спортивні ігри, вправи на свіжому повітрі, активні перерви	Поєднання з фітнесом, туризмом, цифровими платформами	Зниження стресу, підвищення благополуччя, командна взаємодія
Туризм / outdoor-активності	Соціально-виховний та рекреаційний ефект	Походи, еко-експедиції, спортивний туризм	Інтеграція з фітнесом, рекреацією, ІКТ	Розвиток відповідальності, навичок планування, командної роботи
Інформаційні технології (ІКТ)	Моніторинг, зворотний зв'язок, мотивація	Фітнес-додатки, онлайн-платформи, носимі пристрої	Використання студентом, тренером; інтеграція з фітнесом та рекреацією	Підвищення ефективності тренувань, індивідуалізація програм, стимулювання мотивації

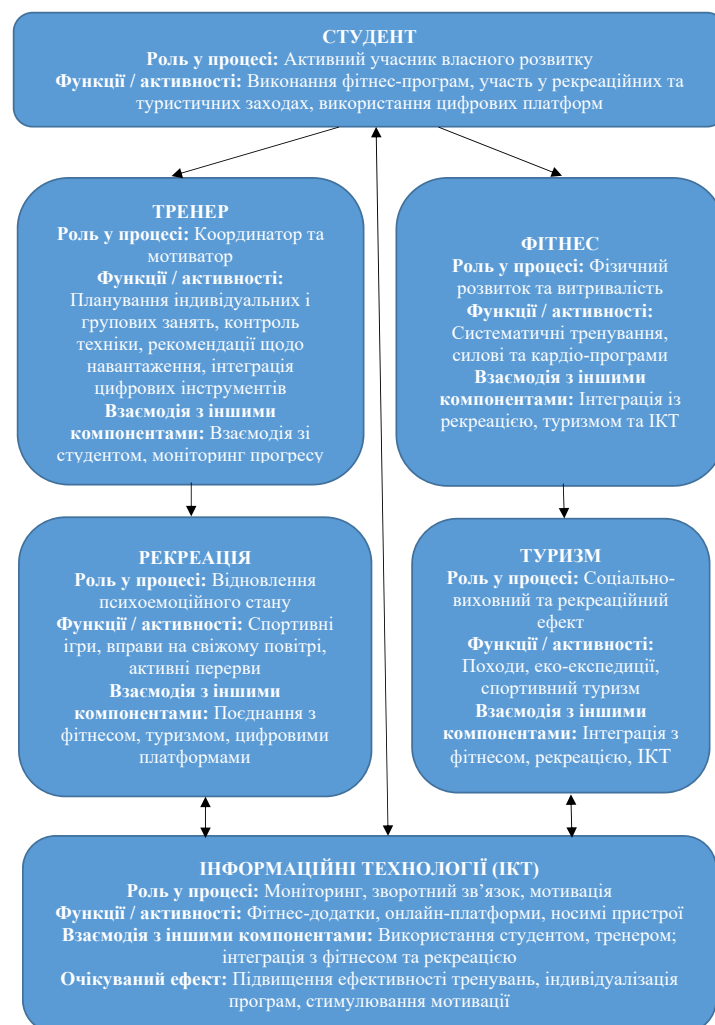


Рис. 1. Структурно-логічна схема взаємодії компонентів системи фізичного самовиховання студентів

підтримувати мотивацію студентів, а активності на свіжому повітрі та туристичні заходи сприяють відновленню, зміцненню благополуччя та формуванню командних навичок. Важливою складовою є взаємодія студента з тренером, яка координує різні форми активності, стимулює розвиток лідерських і організаційних навичок та забезпечує баланс між фізичним і психоемоційним розвитком.

На основі проведеного аналізу та структуризації компонентів системи фізичного самовиховання ми побудували структурно-логічну схему взаємодії студента, тренера, фітнесу, рекреації, туризму та інформаційних технологій, що стане ефективним інструментом для планування та реалізації комплексних програм фізичного розвитку у закладах вищої освіти. Такий підхід дозволяє поєднати сучасні технології та традиційні методи фізичного виховання, створюючи гармонійну, мотиваційну та адаптивну систему самовиховання студентів.

Перспективи подальших досліджень.

Подальші дослідження у сфері фізичного самовиховання студентів можуть зосередитися на кількох ключових напрямках. По-перше, доцільно дослідити ефективність інтеграції різних цифрових технологій – фітнес-додатків, носимих пристроїв, онлайн-платформ – у поєднанні з рекреаційними та туристичними активностями, для підвищення мотивації та довготривалого підтримання фізичної активності студентів. По-друге, важливо вивчити конкретні механізми взаємодії між студентами та тренерами у різних моделях організації фізичного самовиховання, зокрема вплив координації тренера на розвиток лідерських, організаційних та командних навичок.

По-третє, перспективним є дослідження індивідуалізації програм фізичного самовиховання з урахуванням фізичної підготовленості, психоемоційного стану та особистих інтересів студентів, а також оцінка ефективності різних комбінацій фітнесу, рекреації та туризму. Нарешті, доцільно розробляти та перевіряти структурно-логічні моделі взаємодії всіх компонентів системи, щоб забезпечити наочну методологічну основу для впровадження комплексних програм фізичного самовиховання у закладах вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Angosto, S., García-Fernández, J., & Grimaldi-Puyana, M. (2023). A systematic review of intention to use fitness apps (2020–2023). *Scientific Reports*, 13, 10644. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37347-4>
2. Heim, P., Stokowski, S., Springer, D. S., Rubin, L. M., & Miller, M. T. (2022). Exploring the influence of student-athlete advisory committee participation on leadership and post-graduate career development. *Journal of Student-Athlete Educational Development and Success*, 4, 55–79. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.52>
3. Li, S., & Chang, T. (2023). Online fitness platforms and virtual training during distance learning in Asian universities. *Journal of Sport and Health Science*, 12(2), 110–126. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.08.004>
4. Miller, J. J., & Croft, J. C. (2022). The influence of university recreation centers on student return and retention during COVID-19. *Recreational Sports Journal*, Article 15588661221097701. <https://doi.org/10.1177/15588661221097701>
5. Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36(2), 100425. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100425>
6. T., Moon J., Yu H., Fan X., & Paulson L. (2025). A systematic review of technology-infused physical activity interventions in K-12 school settings: effectiveness, roles, and implementation strategies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, 113. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12374309/?utm_source=chatgpt.com
7. Western, M. J., Armstrong, M. E. G., Islam, I., Morgan, K., Jones, U. F., & Kelson, M. J. (2021). The effectiveness of digital interventions for increasing physical activity in individuals of low socioeconomic status: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 148. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01218-4>

Steshyts A. Fitness, recreation, tourism, and information technologies as means of developing students' readiness for physical self-education

The article is devoted to the analysis of foreign experience in integrating fitness, recreation, tourism activities, and information technologies into the system of students' physical self-education in higher education institutions. Conceptual approaches to combining traditional and digital tools in the process of shaping an individual's physical culture are revealed. The significance of innovative educational technologies for increasing the effectiveness of students' independent physical activity and fostering sustainable motivation for a healthy lifestyle is emphasized. A review of modern scientific publications is conducted regarding the effectiveness of digital platforms, fitness applications, outdoor activities, and the role of the coach in developing students' physical, psycho-emotional, and social competencies. It was found that the comprehensive integration of these components enhances motivation for physical activity, develops self-organization skills, teamwork, and leadership qualities. Particular

attention is paid to the interaction between students, coaches, and other participants in the process, which ensures the adaptation of workloads to individual needs and the use of digital tools for progress monitoring. Communication mechanisms within the digital educational environment are analyzed, promoting responsibility and self-control among students in the process of physical self-education. The role of pedagogical support and motivational guidance is identified as a factor increasing the effectiveness of interaction within a blended learning format. A table of interactions among key system components is presented, demonstrating the functions and expected effects of each element, along with the rationale for constructing a structural and logical scheme that visually represents the integration of fitness, recreation, tourism, and ICT into a comprehensive physical self-education system. The results of the study may serve as a methodological basis for developing and implementing effective physical self-education programs in higher education institutions, contributing to the harmonious development of students, increasing their physical activity, and improving their psycho-emotional well-being. The application of fitness, recreation, tourism, and ICT enables the creation of an innovative educational environment focused on fostering youth's personal activity and self-development. The prospects for further research lie in developing models of digital support for physical self-education processes and experimentally verifying their effectiveness in various educational settings.

Key words: *physical self-education, student, coach, fitness, recreation, tourism, information technologies, digital platforms, higher education.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 27.11.2025