

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ДОЛИНСЬКИЙ Б. Т., БУХОВЕЦЬ Б. О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНО РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СИСТЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТИ ТА СПОРТУ»**

для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю
А 7 Фізична культура та спорт

Одеса – 2026

УДК: 796

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.
Ушинського» (протокол № 10 від 26 лютого 2026 р)

Рецензенти:

Джуринський П.Б. – доктор педагогічних наук, професор, В.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Тітова Г. В. - кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Долинський Б. Т., Буховець Б. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Система здоров'язбереження в умовах цифрової трансформації освіти та спорту»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 23 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Система здоров'язбереження в умовах цифрової трансформації освіти та спорту» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів, питання до самоконтролю, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо його виконання.

Рекомендовано для здобувачів для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю А 7 Фізична культура та спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026
© Долинський Б. Т., Буховець Б. О.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Опис навчальної дисципліни.....	7
2.1. Теми лекційних занять.....	8
2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів.....	9
3. Критерії оцінювання.....	14
6. Питання до самоконтролю.....	18
7. Список рекомендованої літератури.....	21

1. Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни «Система здоров'язбереження в умовах цифрової трансформації освіти та спорту» - формування у здобувачів системних знань про сучасні підходи до збереження та зміцнення здоров'я в умовах цифровізації освіти і спорту; розвиток умінь застосовувати інноваційні технології для моніторингу, оцінювання й оптимізації фізичного та психічного стану.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «» здобувачі мають опанувати знання з навчальних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Теорія та менеджмент організації».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН11. Аналізувати основні концепції, принципи та тенденції здоров'язбереження в умовах цифрової трансформації освіти та спорту.

Очікувані результати вивчення дисципліни: знати:

- можливості цифрових технологій для підтримки здорового способу життя;
- шляхи інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес та спортивну діяльність.

уміти:

- формувати навички використання мобільних додатків, сенсорних пристроїв та онлайн-сервісів для моніторингу здоров'я;
- критично оцінювати вплив цифрової трансформації на фізичну та психологічну сферу людини.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК02. Здатність розв'язувати комплексні проблеми у сфері фізичної культури і спорту на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної

доброчесності.

ЗК03. Здатність працювати в міжнародному контексті.

Спеціальні компетентності (СК):

СК03. Здатність інтегрувати знання з різних галузей, застосовувати системний підхід та враховувати правові, етичні та інші аспекти під час розв'язання комплексних проблем у сфері фізичної культури і спорту та проведення досліджень.

СК04. Здатність використовувати сучасні наукові методи, інформаційні технології, бази даних та інші електронні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення в науковій та науково-педагогічній діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

СК05. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні наукові та інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних до неї напрямів та управляти ними.

Міждисциплінарні зв'язки: «Філософія та етика наукових досліджень», «Теоретико-методичні засади фізичної культури і спорту», «Викладання у вищій школі».

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно і самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, крім випадків, викликаних поважними причинами;

- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Дослідницько-інноваційна діяльність у сфері фізичної культури і спорту».

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОНП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 4	Галузь знань А Освіта	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Змістових модулів - 1	Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт Освітньо-наукова програма: Фізична культура і спорт	Мова навчання: українська	
		Рік навчання:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: <i>есе</i>	Освітньо-наукова програма: Фізична культура і спорт	1-й	-
Загальна кількість годин: 120 год.		Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий) Ступінь освіти: Доктор філософії (PhD)	2	-
		Лекції	
		14 год.	-
		Практичні, семінарські	
		18 год.	-
		Самостійна робота	
		72 год.	-
		Індивідуальні завдання:	
16 год.	-		
Вид контролю: екзамен			

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 27% / 73%.

2.1. Теми лекційних занять

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади системи здоров'язбереження

Тема 1. Здоров'я як багатовимірна категорія: фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти. Концепція здоров'язбереження в освіті та спорті. Вплив цифрової трансформації на здоров'я особистості.

Тема 2. Цифрові технології у збереженні здоров'я. Мобільні додатки та фітнес-трекери як інструмент моніторингу фізичного стану. Використання VR/AR у фізичному вихованні та спорті. Онлайн-платформи для навчання та підтримки здорового способу життя.

Тема 3. Інноваційні практики у спорті та освіті. Цифрова гейміфікація як засіб популяризації фізичної активності. Здоров'язбережувальні технології у підготовці спортсменів. Психологічні аспекти впливу цифрового середовища на здоров'я.

Тема 4. Соціально-економічні та етичні аспекти фізичної культури та спорту. Інвестиції у здоров'язбережувальні та спортивні стартапи. Етичні проблеми використання цифрових технологій (захист даних, цифрова залежність). Майбутнє системи здоров'язбереження: цифрова медицина, біотехнології, штучний інтелект.

Змістовий модуль 2. Практичні аспекти цифрового здоров'язбереження

Тема 5. Смарт-технології в моніторингу здоров'я. Використання сенсорних пристроїв (пульсометри, розумні браслети, біосенсори). Персональні цифрові щоденники здоров'я. Інтеграція даних у хмарні медичні сервіси.

Тема 6. Глобальні тренди цифрової медицини та спорту. Телемедицина та дистанційні консультації у спорті. Штучний інтелект у прогнозуванні спортивних результатів. Біотехнології та персоналізоване здоров'язбереження.

Тема 7. Практикум із цифрового здоров'язбереження. Аналіз кейсів використання цифрових платформ у спорті та освіті. Розробка власного проєкту (мобільний додаток, онлайн-програма, стартап). Презентація та захист індивідуальних проєктів студентів.

2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів

2.2.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та форми проведення	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Семінар «Здоров'я як багатовимірна категорія: фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти.»	2	
2	Круглий стіл «Цифрові технології у збереженні здоров'я»	2	
3	Семінар-практикум «Інноваційні практики у спорті та освіті»	2	
4	Семінар «Соціально-економічні та етичні аспекти фізичної культури та спорту»	2	
5	Практикум «Цифрова культура здоров'я»	2	
6	Круглий стіл «Смарт-технології в моніторингу здоров'я»	2	
7	Семінар-практикум «Глобальні тренди цифрової медицини та спорту»	2	
8	Круглий стіл «Практикум із цифрового здоров'язбереження»	2	
9	Семінар-практикум «Цифрові платформи у спорті та освіті»	2	
	<i>Всього</i>	18	

2.2.2. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Аналітичний огляд статей про вплив цифровізації на психофізичний стан особистості.	8		Індивідуальна, групова співбесіда усне
2	Короткий звіт про переваги та недоліки онлайн-платформ для	16		опитування, перевірка практичних

	популяризації здорового способу життя.			завдань, екзамен
3	Гейміфікація як інструмент підвищення мотивації до фізичної активності	8		
4	Інвестиційні можливості у сфері спортивних стартапів	8		
5	Фактори цифрової залежності у студентської молоді	8		
6	Смарт-технології в моніторингу здоров'я	8		
7	Можливості персонального цифрового щоденника здоров'я.	16		
	Всього	72		

Тема 1. Семінар «Здоров'я як багатовимірна категорія: фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти»

1. Концепція здоров'язбереження в освіті та спорті.
2. Вплив цифрової трансформації на здоров'я особистості.

Завдання:

1. Обґрунтувати концепцію здоровозбереження в освіті та спорті.
2. Визначити вплив цифрової трансформації на здоров'я особистості.

Тема 2. Круглий стіл «Цифрові технології у збереженні здоров'я»

1. Мобільні додатки та фітнес-трекери як інструмент моніторингу фізичного стану.
2. Використання VR/AR у фізичному вихованні та спорті.

Завдання:

1. Обґрунтувати можливість застосування мобільних додатків та фітнес-трекерів як інструменту моніторингу фізичного стану.
2. Представити онлайн-платформи для навчання та підтримки здорового способу життя.

Тема 3. Семінар-практикум «Інноваційні практики у спорті та освіті»

1. Цифрова гейміфікація як засіб популяризації фізичної активності.

2. Здоров'язбережувальні технології у підготовці спортсменів.

Завдання:

1. Визначити психологічні аспекти впливу цифрового середовища на здоров'я.
2. Систематизувати види здоров'язбережувальних технологій у підготовці спортсменів.

Тема 4. Семінар «Соціально-економічні та етичні аспекти фізичної культури та спорту»

1. Інвестиції у здоров'язбережувальні та спортивні стартапи.
2. Етичні проблеми використання цифрових технологій (захист даних, цифрова залежність).

Завдання:

1. Розробити план системи здоров'язбереження: цифрової медицини, біотехнології, штучного інтелекту.
2. Проаналізувати інвестиції у здоров'язбережувальні та спортивні стартапи.

Практикум «Цифрова культура здоров'я»

1. Вплив цифрових технологій на фізичне та психічне здоров'я.
2. Цифрові інструменти для моніторингу стану здоров'я.

Завдання:

1. Оцінити достовірність медичної онлайн-інформації.
2. Сформувати індивідуальну програму цифрового здоров'я.

Круглий стіл «Смарт-технології в моніторингу здоров'я»

1. Використання сенсорних пристроїв (пульсометри, розумні браслети, біосенсори).
2. Персональні цифрові щоденники здоров'я.

Завдання:

1. Проаналізувати інтеграцію даних у хмарні медичні сервіси.
2. Систематизувати персональні цифрові щоденники здоров'я.

Семінар-практикум «Глобальні тренди цифрової медицини та спорту»

1. Характеризувати ключові глобальні тренди цифрової медицини та спорту.

2. Аналізувати можливості інтеграції цифрових технологій у професійну діяльність.

Завдання:

1. Оцінити ризики та етичні виклики;
2. Розробити міні-проекти цифрових рішень у сфері здоров'я і спорту.

Круглий стіл «Практикум із цифрового здоров'язбереження»

1. Аналіз кейсів використання цифрових платформ у спорті та освіті.
2. Розробка власного проєкту (мобільний додаток, онлайн-програма, стартап).

Завдання:

1. Розробити презентацію та захист індивідуальних проєктів студентів.
2. Проаналізувати кейси використання цифрових платформ у спорті та освіті.

Семінар-практикум «Цифрові платформи у спорті та освіті»

1. Проаналізувати функціональні можливості LMS для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.
2. Розробити структуру онлайн-курсу з дисципліни «Теорія і методика спорту».

Завдання:

1. Скласти порівняльну таблицю переваг та недоліків платформ.
2. Охарактеризувати роль цифрової аналітики у підготовці спортсменів.

2.2.3.Індивідуальні науково-дослідні завдання за вибором (есе)

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Доповідь з презентацією (тема за вибором)		
	Разом	20	

Здобувач при виконанні ІНДЗ повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат та інші форми академічної недоброчесності, визначені законодавством України.

Відповідно до статті 42 Закону України «Про освіту» порушенням академічної доброчесності вважається: академічний плагіат - оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;

самоплагіат - оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;

фабрикація - вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;

фальсифікація - свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

списування - виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

обман - надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування.

3. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Теоретичні знання з теми заняття демонструють лише початкові уявлення аспіранта про предмет обговорення і низький рівень володіння науковою термінологією; аспірант не може навести доцільні приклади, відповіді інших не доповнює.
	1 бал	Теоретичні знання з теми заняття поверхові, аспірант не вміє викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.
	2 бали	Теоретичні знання з теми заняття є неповними, неточними, відповіді не підкріплені прикладами; аспірант припускається помилок щодо вживання науково термінології і фрагментарно доповнює відповіді інших.
	3 бали	Теоретичні знання з теми заняття мають достатній рівень, відповіді є переважно повними і ґрунтовними, але не підкріплені прикладами; аспірант оперує науковою термінологією і суттєво доповнює відповіді інших.
	4 бали	Теоретичні знання з теми заняття мають високий рівень, відповіді є повними, ґрунтовними, з підкріпленням теоретичного викладу матеріалу прикладами; аспірант оперує науковою термінологією і суттєво доповнює відповіді інших, що є свідченням його систематичної підготовки до занять.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.

	2 бали	Здобувач має недостатні знання навчального матеріалу, Здатен використовувати набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; здатний самостійно виконувати практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій, але припускається певних помилок; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки.

	4 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе)	0 балів	Завдання не виконано або є плагіатом. Використання ШІ здійснено без належного посилання чи з порушенням принципів академічної доброчесності (повне копіювання згенерованого тексту, відсутність власного внеску).
	1-2 бали	Зміст есе не відповідає заявленій темі; тема не розкрита. Вибір спеціальної літератури здійснено формально, кількість джерел інформації недостатня та не відповідає темі есе. Робота не відповідає вимогам до оформлення: без логічного викладу матеріалу, без авторських суджень, висновки не обґрунтовані. Вказано факт використання ШІ. Використання ШІ має поверхневий характер (наприклад, застосування лише для підбору текстових шаблонів або перефразування). Власний внесок обмежений, посилання на використання ШІ подано формально.
	3-4 балів	Зміст есе лише частково відповідає заявленій темі; розкрито невелику частину теми; пошук інформації проведено поверхово; у викладі матеріалу відсутня логіка, доступність. Здобувач виявив недостатні знання та розуміння початкового матеріалу. Робота оформлена з помилками: в основній частині немає логічного послідовного розкриття теми; недостатня або, навпаки, надмірна кількість джерел інформації. Вказано факт використання ШІ. Використання ШІ має поверхневий характер (наприклад, застосування лише для підбору текстових шаблонів або перефразування). Посилання на використання ШІ є неповним або формальним, простежується залежність від згенерованого матеріалу без критичного переосмислення.

	5-6 балів	<p>Зміст есе у цілому відповідає заявленій темі. Досить повно та переконливо розкривається тема з незначними відхиленнями від неї. Фахові терміни використані формально. Власна думка не достатньо аргументована практичними фактами. Робота в основному відповідає вимогам до оформлення, але є незначні порушення послідовності у викладі думок; авторська позиція не завжди аргументована, не вистачає доказовості. Вказано факт використання ШІ. Використання ШІ є допоміжним (наприклад, для пошуку ідей або ілюстративного матеріалу), проте не завжди коректно відображено чи процитовано. Є ризик залежності від згенерованого матеріалу без достатнього критичного осмислення.</p>
	7-8 балів	<p>Зміст есе відповідає заявленій темі та її розкриває; тема розкрита повністю; представлено обґрунтований обсяг інформації; виклад матеріалу логічно, доступно. Здобувач виявив глибоке знання та розуміння початкового матеріалу. Поняття, що використовуються строго відповідають темі. Здобувач вміло використовує прийоми порівняння та узагальнення для аналізу взаємозв'язку понять і явищ, використовує велику кількість різних джерел інформації, здатний пояснити альтернативні погляди на дану проблему і прийти до збалансованого висновку. Робота відповідає вимогам до оформлення: структура, послідовність та логічність, обґрунтованість висновків, грамотність, наявність авторських суджень, самостійність виконання роботи, якість оформлення, використання цитат тощо. Використання ШІ задеклароване й коректно інтегроване у доповідь (наприклад, для формулювання альтернативних рішень, візуалізацій, пошуку літератури). Продемонстровано критичне ставлення до згенерованих матеріалів, власне осмислення та адаптація матеріалів. Робота містить оригінальний внесок аспіранта.</p>

4. Питання до самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «здоров'язбереження» в умовах цифровізації суспільства.
2. Охарактеризуйте складові системи здоров'язбереження у закладах освіти.
3. Які чинники цифрової трансформації впливають на фізичне та психічне здоров'я здобувачів освіти?
4. Визначте принципи формування цифрової культури здоров'я.
5. Проаналізуйте нормативно-правові засади цифровізації освіти та спорту в Україні.
6. Які ризики пов'язані з надмірним використанням цифрових пристроїв?
7. Охарактеризуйте вплив екранного часу на опорно-руховий апарат і зір.
8. Поясніть поняття «цифрова гігієна».
9. Визначте можливості цифрових сервісів для моніторингу фізичної активності.
10. Проаналізуйте роль телемедицини у спортивній медицині.
11. Які можливості платформи Google Classroom для організації здоров'язберезувального освітнього середовища?
12. Як використання Strava сприяє формуванню культури рухової активності?
13. Охарактеризуйте функціонал Garmin Connect у системі контролю фізичного стану.
14. Які перспективи застосування телемедичних платформ у закладах освіти?
15. Визначте вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді.
16. Які ознаки цифрової залежності?
17. Запропонуйте заходи профілактики інформаційного перевантаження.

18. Яку роль відіграє цифровий детокс у збереженні психічного здоров'я?
19. Які ризики пов'язані із зберіганням персональних медичних даних?
20. Розкрийте проблему кібербезпеки у сфері цифрової медицини та спорту.
21. Які етичні дилеми виникають при використанні Big Data у спорті?
22. Визначте принципи відповідального використання цифрових технологій у професійній діяльності фахівця фізичної культури.
23. Розробіть модель здоров'язбережувального цифрового середовища ЗВО.
24. Запропонуйте алгоритм моніторингу фізичного стану студентів із використанням цифрових сервісів.
25. Складіть чек-лист цифрової гігієни для спортсменів.
26. Обґрунтуйте доцільність впровадження wearable-технологій у спортивній підготовці.
27. Визначте показники оцінювання ефективності цифрових здоров'язбережувальних програм.
28. Обґрунтуйте взаємозв'язок цифрової трансформації освіти та формування культури здоров'я здобувачів.
29. Визначте роль мобільних застосунків у підвищенні мотивації до регулярної фізичної активності.
30. Проаналізуйте вплив дистанційного навчання на рівень рухової активності студентської молоді.
31. Які педагогічні умови забезпечують ефективне впровадження цифрових здоров'язбережувальних технологій у ЗВО?
32. Охарактеризуйте можливості використання штучного інтелекту для профілактик
33. Визначте критерії оцінювання цифрової компетентності фахівця фізичної культури в контексті здоров'язбереження.

34. Розкрийте значення персоналізованих цифрових програм тренувань для оптимізації фізичного стану.

35. Проаналізуйте вплив гейміфікації цифрових платформ на формування здорових поведінкових моделей.

36. Визначте основні напрями формування безпечного цифрового освітнього середовища.

37. Обґрунтуйте необхідність інтеграції цифрового моніторингу здоров'я у систему внутрішнього забезпечення якості освіти.

5.Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Ахметов Р. Ф. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 178 с.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2022. – 310 с.
3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч. посіб. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – 240 с.
4. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / за ред. Р. Ф. Ахметова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – 200 с.
5. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 312 с.

Допоміжна література

1. Бондар, А., Петренко, І., Томенко, О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6(86). 2021, С. 57-63.
2. Bilohur V., Syvokhop E., Marionda I. Development of a model of digital sports as an innovative form of physical education, strengthening health and increasing physical activity. Humanities Studies, 19(96), 2024. P. 109-121.
3. Василюк О. М. Застосування цифрових технологій для формування компетентностей здобувачів вищої освіти як предмет наукових досліджень. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти*: матеріали міжнар. наук.практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків). Харків: ХГПА, 2023. С. 70-74.
4. Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В. Роль інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VIII інтернет- конференції. (м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р. Одеса.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. С. 51-54.

5. Долинський Б.Т., Дразіна (Долгієр) Є.В., Романенко С.С. Стратегія підвищення грамотності в області даних сфери фізичної культури і спорту. *Olympticus*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». № 2 (2024) С. 65-72.

6. Дуляба Н., Іваницький І. Розвиток інформаційного забезпечення інноваційної діяльності в сфері фізичної культури та спорту. *Економіка та суспільство*, 2024. С. 67.

7. Kozak I., Zhyrnov O. Modern trends of biomechanical technologies in sports. *Theory and methodology of physical education and sports*, 4, 2023. P. 20-26.

8. Konoval Yu. M., Bobrovnyk V. I. Integration of innovative technologies in training cyclists: impact on performance and development strategy. *Academy Vision*, 2024. P. 31. Retrieved from <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1064>.

9. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2022. С. 187–197.

10. Livak, P. Ye., Pavlova, O. M., & Kushnir, R. H. (2024). Sports and innovations: development of physical culture and health through innovative approaches in Ukraine. *Academy Vision*, 30. Retrieved from <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>.

11. Мальнєв Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. № 4. 2024. С. 211–217

12. Лавров В. О., Денисова Л. В. Правове забезпечення цифрової трансформації сфери фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3(189)). 2025, С. 103-108.

13. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної

культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. № 2. 2023. С. 103– 108

14. Пришляк В., Некрасов Г., Цап І. Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(181), 2024. С. 209-213.

15. Pylnenkyi, V. Innovative technologies in the training of future athletes in the conditions of the educational process of higher education institutions. *A Young Scientist*, 5(93), 2021. P. 190-192.

16. Wu, G. Human health characteristics of sports management model based on the biometric monitoring system. *Network Modeling Analysis in Health Informatics and Bioinformatics*, 11(1), 2022. P. 18.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Верховна Рада України : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/735-2024-%D1%80#n10>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/> Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>