

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03)
УДК 796.01:004.738.5

Бородіна О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0000-0002-2777-2508
Гусаревич О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0000-0002-7740-4631
Бурковський В.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0009-0003-5067-8864
Усатенко О.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0009-0006-6748-1971
Варивода О.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0000-0002-2777-2508

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У статті досліджується роль соціальних мереж (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram) у формуванні здоров'язберезувальної та рухової компетентності студентів. Розглянуто позитивні аспекти їх використання, зокрема підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою, розвиток самостійності, комунікації та командної взаємодії. Водночас виділено негативні наслідки неконтрольованого

використання цифрових платформ, такі як поширення непереверених тренувальних методик, психологічний тиск через соціальні порівняння, інтернет-залежність, дезінформація та когнітивне перевантаження. Обґрунтовано методичні умови, компетентнісний підхід, педагогічні технології, моніторинг та оцінку, етичні аспекти і аспекти медіаграмотності як ключові складові інтеграції соціальних мереж у фізичне виховання. Стаття має практичне значення для підвищення ефективності цифрового педагогічного супроводу та формування культури здорового способу життя.

Ключові слова: соціальні мережі, фізичне виховання, мотивація, здоров'язбережувальна компетентність, цифровізація освіти, медіаграмотність.

Oksana Borodina, Gusarevych Oleksandr, Burkovsky Valentin, Usatenko Oleksiy., Varyvoda Oleksandr *The Role of Social Media in Physical Education. This article explores the role of social media platforms (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram) in shaping students' health-preserving and motor competence. It examines the positive potential of digital platforms for enhancing motivation toward regular physical activity, fostering self-regulation, and developing communication and teamwork skills, while supporting both formal and informal educational processes. Social media provide opportunities for students to participate in fitness challenges, online marathons, and campaigns, as well as to share personal achievements, contributing to internal and external motivation for maintaining a healthy lifestyle.*

At the same time, the study highlights the negative consequences of uncontrolled social media use, including the dissemination of unverified training methods, unrealistic expectations of rapid results, excessive focus on physical appearance, internet addiction, psychological pressure from social comparisons, manipulative content, commercial influence, and cognitive overload. These risks underscore the need for systematic pedagogical guidance, ethical digital practices, and the development of media literacy among students.

The article substantiates methodological conditions, a competence-based approach, pedagogical technologies, monitoring and assessment strategies, and ethical and media literacy components as essential for the effective integration of social media into physical education. The findings have practical implications for enhancing digital pedagogical support, promoting critical thinking, and fostering a culture of healthy lifestyle behaviors among students.

Overall, the study demonstrates that social media, when used intentionally and pedagogically, can serve as a powerful tool for modernizing physical education, motivating students, and supporting health-preserving behaviors in the digital age.

Keywords: social media platforms, physical education, motivation, health-preserving competence, digitalization of education, media literacy.

Постановка проблеми. Сучасна молодь перебуває у просторі цифрової культури, де соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, спілкування, самовираження та пізнання світу. Соціальні мережі формують інформаційне середовище, у якому молодь проводить значну частину свого часу, що впливає як на світогляд, так і на поведінкові установки. З одного боку, надмірне перебування в онлайн-просторі призводить до зниження рівня рухової активності, порушення режиму праці та відпочинку, підвищення ризику гіподинамії та психоемоційного виснаження. З іншого боку, соціальні мережі стають ефективним інструментом просування ідей здорового способу життя, популяризації спорту, фітнесу, рекреаційних практик і формування позитивних мотиваційних установок щодо фізичної активності.

У контексті реформування системи освіти, що передбачає орієнтацію на компетентнісний підхід і цілісне формування особистості, особливого значення набуває використання соціальних медіа як педагогічного ресурсу. Вони можуть виступати не лише засобом комунікації, а й платформою для створення навчальних спільнот, обміну досвідом, організації онлайн-челенджів, мотиваційних флешмобів і цифрових кампаній, спрямованих на популяризацію фізичної культури.

Таким чином, соціальні мережі в сучасних умовах слід розглядати як потужний інструмент впливу на поведінкові стратегії студентської молоді. Їх грамотне використання педагогами, тренерами та самими здобувачами освіти може сприяти формуванню здоров'язбережувальної, рухової та соціальної компетентностей, розвитку відповідальності за власне здоров'я, а також становленню культури фізичної активності в цифрову епоху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці Бондаренко І., Сергієнко Ю., Конопляник О. та інші зазначають, що соціальні мережі стимулюють мотивацію студентів до фізичної активності та популяризують здоровий спосіб життя, сприяють розвитку комунікативних і соціальних компетенцій через онлайн-спільноти студентів і викладачів [3]. Дослідники Шульська Н. та Матвійчук Н. підкреслюють педагогічну функцію соціальних мереж як засобу оперативної комунікації та дистанційного супроводу навчання [9]. Гречановська О., Мегем О. та інші досліджують психосоціальні ефекти соціальних мереж та відзначають, що вони можуть як підвищувати самооцінку, так і спричиняти тривожність та залежність від зовнішньої оцінки [4]. Лисенко С., Кравченко А., Шпитун І. відзначають, що цифровізація та соціальні мережі сприяють розвитку соціокультурних і професійних компетенцій студентів [7]. Семеніхіна О., Юрченко А. та інші акцентують увагу на використанні digital health інструментів для контролю фізичної активності та підвищення здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців [8].

Мета статті – дослідити можливості використання соціальних мереж як засобу формування здоров'язбережувальної та рухової компетентності студентів, оцінити їхній вплив на мотивацію до систематичних занять фізичною культурою, виявити позитивні та негативні наслідки цифрової взаємодії, а також обґрунтувати методичні, компетентнісні та технологічні умови ефективної інтеграції соціальних платформ у систему фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram) створюють середовище, у якому формується соціальна взаємодія, спільноти за інтересами, обмін знаннями та досвідом. Для студентів це можливість не лише отримувати інформацію, а й активно долучатися до процесу популяризації здорового способу життя.

Мотиваційні челенджі, фітнес-марафони, публікація власних досягнень сприяють внутрішній і зовнішній мотивації до систематичних занять. Викладачі можуть використовувати соціальні платформи для підсилення педагогічного впливу – через створення навчальних сторінок, онлайн-груп, відеоуроків і демонстраційних матеріалів.

Соціальні мережі слугують сучасним інструментом формальної та неформальної освіти. На платформах YouTube чи Instagram активно поширюються відеоуроки з фітнесу, йоги, функціонального тренінгу, танцювальних напрямів. У педагогічній практиці вони можуть використовуватись для: дистанційного супроводу студентів під час карантину або індивідуальних занять; візуалізації техніки вправ; обговорення питань самоконтролю, харчування, відновлення.

Цифрові засоби сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності – уміння свідомо організовувати власну рухову активність та підтримувати фізичне і психічне здоров'я. У освітньому процесі доцільно інтегрувати соціальні мережі як компонент формування здоров'язбережувальної компетентності, це передбачає: методичні умови, компетентнісний підхід, педагогічні технології, моніторинг та оцінка, етичні аспекти і аспекти медіа грамотності [2; 3; 5; 6].

Методичні умови – передбачають створення освітнього середовища, яке інтегрує соціальні мережі як платформу для активної взаємодії між студентами, викладачами та соціумом. Доцільно розробляти навчальні курси, модулі, практичні заняття та позааудиторні ініціативи, що спрямовані на популяризацію здорового способу життя через цифрові ресурси. Ефективними формами діяльності є онлайн-челенджі, флешмоби, змагання, цифрові марафони, інформаційні кампанії та створення студентських блогів чи сторінок, присвячених тематиці фізичної культури.

Компетентнісний підхід – полягає у визначенні чітких результатів навчання, які відображають сформованість здоров'язбережувальної, рухової та соціально-комунікативної компетентностей. До складу таких компетентностей входять знання про закономірності фізичного розвитку, уміння самостійно планувати та контролювати власну рухову активність, здатність до самоорганізації й саморегуляції у підтриманні здоров'я. Важливою є мотиваційно-ціннісна складова, що передбачає усвідомлене ставлення до фізичної культури як до чинника гармонійного розвитку особистості. Наприклад, компетентність у сфері фізичної культури може включати: здатність розробляти індивідуальні програми тренувань, застосовувати цифрові інструменти для моніторингу фізичного стану, критично оцінювати медіаконтент, пов'язаний із тілесністю, фітнесом, харчуванням і здоров'ям.

Педагогічні технології – охоплюють використання сучасних цифрових засобів та інтерактивних методів навчання, які сприяють підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою. Йдеться про впровадження онлайн та змішаних форматів навчання, елементів гейміфікації, відео- і візуального контенту, інтерактивних тренінгів та платформ для фітнес-освіти. Ефективною є організація навчальних спільнот у соціальних мережах, де учасники можуть обмінюватися досвідом, публікувати результати власної рухової активності, отримувати зворотний зв'язок і підтримку. Використання інфлюєнсерів, спортивних блогерів або лідерів студентських груп як рольових моделей здорової поведінки допомагає підсилити мотиваційний компонент навчання. Також доцільним є застосування технологій доповненої та віртуальної реальності для моделювання тренувальних процесів, онлайн-щоденників активності та систем гейміфікованого відстеження прогресу.

Моніторинг та оцінка – передбачають систематичне спостереження й аналіз показників рухової активності, стану фізичного та психічного здоров'я студентів, а також рівня їхньої цифрової взаємодії. До методів моніторингу належать анкетування, тестування, самооцінювання, педагогічне спостереження, а також використання мобільних застосунків і фітнес-трекерів. Отримані результати можуть бути використані для корекції навчальних програм, розробки індивідуальних рекомендацій і підвищення ефективності мотиваційних стратегій.

Етичні аспекти і аспекти медіаграмотності – охоплюють формування у студентів навичок безпечної, усвідомленої та етичної поведінки в цифровому просторі. Це передбачає розвиток критичного мислення, уміння розпізнавати дезінформацію, маніпуляції та шкідливий контент, пов'язаний зі здоров'ям, тілесністю чи харчуванням. Етичний компонент акцентує на повазі до приватності, недопущенні мови ворожнечі, кібербулінгу та деструктивних порівнянь. Аспекти медіаграмотності забезпечують здатність студентів ефективно використовувати соціальні мережі як джерело достовірної інформації, засіб самоосвіти й інструмент розвитку культури здорового способу життя.

Таким чином, соціальні мережі не лише несуть ризики, але й мають вагомий потенціал як засіб формування здоров'язбережувальної та рухової компетентності студентів. Вони можуть стати ключовим елементом у модернізації фізичного виховання і гарту культури здорового способу життя у цифрову епоху, за умови системного, педагогічно обґрунтованого й етичного підходу.

Соціальні мережі дозволяють швидко поширювати інформацію про спортивні події, волонтерські ініціативи, рекреаційні заходи. Через сторінки університетів або кафедр фізичного виховання можна популяризувати досягнення студентів, проводити інформаційні кампанії «Рух заради здоров'я», «Студентський спорт онлайн» тощо. Крім того, доступ до перевірених джерел сприяє формуванню медіаграмотності у сфері фізичної культури.

Використання соціальних мереж сприяє розвитку комунікації, взаємопідтримки, командної взаємодії – важливих складових виховання сучасного фахівця. Онлайн-групи, інтерактивні обговорення результатів занять, публічне обговорення спортивних подій формують відчуття причетності до колективу.

Незважаючи на потенціал соціальних мереж, існують і негативні наслідки їх неконтрольованого використання: поширення неперевірених тренувальних методик; створення ілюзії «легкого» успіху без наукового підґрунтя; надмірна

орієнтація на зовнішні параметри тіла; ризик інтернет-залежності; дезінформація та маніпулятивний контент; психологічний тиск через соціальні порівняння; вплив комерційної реклами та брендівих стандартів; фрагментація уваги та когнітивне перевантаження.

Отже, ефективність використання соціальних мереж у фізичному вихованні залежить від педагогічного супроводу, формування критичного мислення та інформаційної культури здобувачів освіти.

Висновки. Соціальні мережі є потужним засобом формування мотивації до занять фізичною культурою, розвитку пізнавального інтересу та самоосвітньої активності студентів. Їх використання у системі фізичного виховання сприяє реалізації принципів інтерактивності, відкритості, партнерської взаємодії. Для підвищення ефективності педагогічного впливу необхідно інтегрувати соціальні мережі у навчальний процес – через створення онлайн-платформ, груп підтримки, використання відеоінструкцій і цифрових щоденників активності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки у цьому напрямі доцільно зосередити на розробленні методичних і технологічних засад використання соціальних мереж у процесі фізичного виховання різних категорій здобувачів освіти. Перспективним є: створення цифрових освітніх екосистем, які інтегрують соціальні мережі з навчальними платформами для підтримки індивідуальних траєкторій фізичного розвитку студентів; розроблення моделей цифрової взаємодії викладача і студентів, що враховують психологічні аспекти мотивації, соціальної підтримки, гейміфікації та самоконтролю рухової активності; дослідження ефективності впровадження соціальних мереж у систему позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи (челенджі, онлайн-марафони, спортивні флешмоби, інтерактивні опитування); визначення педагогічних умов формування медіаграмотності у студентів під час роботи із соціальними мережами, щоб запобігти дезінформації, маніпуляціям і формуванню нереалістичних ідеалів тіла; порівняльний аналіз впливу різних соціальних платформ (YouTube, Instagram, TikTok, Telegram) на мотивацію до занять фізичною культурою, рівень самодисципліни та психоемоційний стан студентської молоді.

Таким чином, перспективи подальших досліджень полягають у систематизації та науковому обґрунтуванні цифрових стратегій фізичного виховання, які поєднують інноваційні медіатехнології та традиційні педагогічні підходи. Це сприятиме розвитку сучасної культури здоров'я, підвищенню ефективності освітнього процесу та гармонійному формуванню особистості майбутнього фахівця.

Література

1. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84-88.
2. Бородіна О.С. Здоров'язберігаючі педагогічні технології. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник наукових праць. Харків, 2021. Випуск 2. С. 95-97.
3. Вплив соціальних мереж на розвиток фізичної культури і спорту / І. Бондаренко та ін. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 25. С. 64-71.
4. Гречановська О., Мегем О., Потапук Л. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. № 4. С. 60-66.
5. Дуць І. Особливості впливу цифровізації на розвиток фізичної культури й спорту: нові виклики перед системою державного регулювання. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 4.
6. Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. *Освітні обрії*. 2022. № 60 (1). С. 40-45.
7. Лисенко С., Кравченко А., Шпитун І. Вплив цифровізації на формування соціокультурних компетенцій у сфері фізичної культури і спорту. *Humanities Studies*. 2023. Вип. 17 (94). С. 30-42.
8. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання засобів digital health у професійній діяльності / О.В. Семеніхіна та ін. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2022. № 3 (89). С. 33-47.
9. Шулська Н., Матвійчук Н. Соціальні мережі як ефективне середовище викладацько-студентської комунікації в навчальному процесі. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2017. Т. 58 (2). С. 155-168.

References

1. Borodina O.S., Husarevych O.V. (2021). Zdorov'iazberihalni tekhnolohii v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, (76), T. 1, 84-88. [in Ukrainian]
2. Borodina O.S. (2021). Zdorov'iazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhenia zdorovia liudyny* : zbirnyk naukovykh prats, (2), 95-97. [in Ukrainian]
3. Bondarenko I. et al. (2022). Vplyv sotsialnykh merezh na rozvytok fizychnoi kultury i sportu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu im. I. Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, (25), 64-71. [in Ukrainian]
4. Hrechanovska O., Mehem O., Potapiuk L. (2023). Vplyv sotsialnykh merezh na psykhologichnyi stan ta samootsinku ukrainskoi molodi. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho*. Seria : Psykholohiia, (4), 60-66. [in Ukrainian]
5. Duts I. (2024). Osoblyvosti vplyvu tsyfrovizatsii na rozvytok fizychnoi kultury y sportu: novi vyklyky pered systemoiu derzhavnoho rehuliuвання. *Suspilstvo ta natsionalni interesy*, (4). [in Ukrainian]
6. Leleka V. (2022). Suchasni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentstva: vykorystannia mobilnykh dodatkyv. *Osvitni obrii*, (60 (1)). 40-45.
7. Lysenko S., Kravchenko A., Shpytun I. (2023). Vplyv tsyfrovizatsii na formuvannia sotsiokulturnykh kompetentsii u sferi fizychnoi kultury i sportu. *Humanities Studies*, 17 (94), 30-42. [in Ukrainian]
8. Semenikhina O.V. et al. (2022). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia zasobiv digital health u profesiinii diialnosti. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia*, 3 (89), 33-47.

9. Shulska N., Matviichuk N. (2017). Sotsialni merezhi yak efektyvne seredovyshe vykladatsko-studentskoi komunikatsii v navchalnomu protsesi. Informatsiini tekhnologii zasoby navchannia, 58 (2), 155-168. [in Ukrainian]