

Пересунько Є.С.
здобувач вищої освіти
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного
Науковий керівник: асистент Галчанська В.В.

ВИКОРИСТАННЯ ІКТ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КОРИСТУВАЧІВ

Анотація. У статті розглянуто проблему зниження рівня рухової активності студентської молоді в умовах цифровізації суспільства та обґрунтовано необхідність пошуку ефективних інструментів забезпечення здорового способу життя. Проаналізовано негативні наслідки малорухомого способу життя для фізичного та соціального розвитку особистості, а також переваги систематичних занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я та підвищення якості життя. Наголошено на можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій у сфері організації та підтримки фізичної активності користувачів. Здійснено огляд програмних продуктів та онлайн сервісів, що забезпечують моніторинг, планування та індивідуалізацію тренувального процесу.

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, інформатизація, програмне забезпечення, онлайн сервіси.

Peresunko Ye.S. Use of ICT to support users' physical health. The article examines the problem of declining levels of physical activity among student youth in the context of the digitalization of society and substantiates the need to identify effective tools for ensuring a healthy lifestyle. The negative consequences of a sedentary lifestyle for the physical and social development of the individual are analyzed, as well as the benefits of systematic physical education for strengthening health and improving quality of life. Emphasis is placed on the potential of information and communication technologies in organizing and supporting users' physical activity. An overview of software products and online services that provide monitoring, planning, and individualization of the training process is presented.

Key words: physical education, physical activity, informatization, software, online services.

Актуальність дослідження. Останніми роками в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я та зниження рівня рухової активності молоді. В той же час, збереження фізичного та психічного

здоров'я молодого покоління є одним із важливих завдань системи освіти та суспільства в цілому, оскільки рухова активність і фізична культура безпосередньо впливають на гармонійний розвиток особистості. В умовах глобалізації та цифровізації суспільства актуальності набуває пошук ефективних інструментів стимулювання фізичної активності, зокрема із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

У цьому контексті **метою статті** є аналіз програмних продуктів і онлайн сервісів, що сприяють організації рухової діяльності користувачів та формуванню здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні майже неможливо виокремити сферу людської діяльності, яка б не була пов'язана з фізичною культурою. У науковому дискурсі фізична культура розглядається не лише як соціальний феномен, а й як складова формування світогляду, поведінкових настанов і життєвих стратегій людини. Водночас сучасний стан здоров'я нації засвідчує наявність системних проблем, що посилюються складними соціально-економічними, соціально-психологічними та екологічними умовами життєдіяльності [5, с. 185].

За таких обставин недостатня увага до рухової активності негативно позначається на фізичному, психічному та соціальному благополуччі особистості, зокрема сприяє розвитку депресивних станів і підвищеної тривожності. Сидячий спосіб життя призводить до зменшення м'язової маси тіла, порушення постави, виникнення болю в спині та шиї, а також підвищує ризик розвитку остеопорозу та травматизму. Крім того, відсутність регулярних фізичних навантажень знижує функціональні можливості серцево-судинної системи, сприяє підвищенню артеріального тиску та створює передумови для формування хронічних захворювань [4, с. 121]. У довгостроковій перспективі це негативно впливає на працездатність, якість життя та соціальну активність особистості.

Ситуація ускладнюється зменшенням доступності організованих форм занять спортом, дефіцитом вільного часу та відсутністю стійких мотиваційних настанов до регулярних фізичних вправ. Особливо гостро проблема проявляється серед молоді та здобувачів вищої освіти, які значну частину часу проводять у цифровому середовищі, замінюючи рухову активність онлайн-комунікацією та віртуальними розвагами. Відеоігри та соціальні мережі забезпечують швидкий емоційний відгук і відчуття соціальної приналежності, що підвищує їх привабливість порівняно з традиційними формами занять спортом [4, с. 120]. Така трансформація способу життя сприяє закріпленню малорухомих моделей поведінки, що в подальшому може негативно впливати

на фізичний розвиток, психоемоційний стан і соціальну адаптацію молодій людині.

Підтримання належного рівня рухової активності є необхідною умовою збереження фізичного та психічного здоров'я людини. Регулярні заняття спортом компенсують негативні наслідки малорухливого способу життя, знижують ризик розвитку хронічних захворювань і сприяють формуванню стійкості організму до стресових навантажень. Крім того, фізична активність позитивно впливає на когнітивні процеси, покращує концентрацію уваги, пам'ять і загальну працездатність, що є важливим чинником професійної діяльності та навчальної успішності.

Результати дослідження підтверджують, що фізична активність у повсякденному житті має прямий позитивний вплив на емоційний стан особистості. Після таких епізодів, як прогулянка або робота в саду, люди почуваються більш задоволеними, енергійними та спокійними порівняно з періодами бездіяльності. Фізичні вправи діють як інструмент «ремонт настрою», демонструючи найбільшу ефективність у моменти, коли початковий рівень настрою людини є низьким або пригніченим [11, с. 259].

Фізична культура має соціальну функцію, що розглядається як засіб інтеграції особистості в суспільство. Участь у спортивних секціях, групових тренуваннях або спортивних змаганнях сприяє розвитку комунікативних навичок, здатності працювати в команді та дотримуватися правил [7, с. 148]. Окрім цього, фізична активність виступає ефективним засобом профілактики соціальної ізоляції [12, с. 193], що посилюється в умовах надмірного використання цифрових технологій. Регулярні заняття спортом забезпечують збалансоване поєднання фізичного, емоційного та соціального компонентів розвитку особистості, сприяють формуванню позитивної самооцінки та внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

З огляду на комплексний характер проблеми недостатньої рухової активності сучасної молоді, актуальності набуває впровадження інноваційних рішень, здатних поєднати потенціал цифрових технологій із дієвими мотиваційними механізмами формування здорових звичок. Якісні зміни в системі фізичного виховання можливі за умови цілеспрямованого використання цифрових засобів, що забезпечують удосконалення організації освітнього процесу, індивідуалізацію навантажень і формування нових форм рухової діяльності. Визначальною умовою ефективності при цьому є активна позиція здобувача освіти [2, с. 121]. В цьому контексті інформаційно-комунікаційні технології створюють передумови для підвищення цієї активності через інтерактивність, доступність і персоналізацію освітнього контенту. Слід зазначити, що впровадження ІКТ у різні сфери діяльності

людини є закономірним кроком на шляху до розвитку інформаційного суспільства та забезпечення цілей сталого розвитку [8, с. 297].

На тлі означених викликів зростає роль мобільних додатків, цифрових платформ та онлайн сервісів, що сприяють популяризації фізичної активності, надають можливість здійснювати моніторинг стану здоров'я користувача тощо. Сучасні застосунки для тренувань надають доступ до персоналізованих програм, дозволяють відстежувати індивідуальний прогрес, інтегрувати дані з індивідуальних цифрових пристроїв і формувати адаптивні плани занять відповідно до фізичних показників користувача [6, с. 185]. Перспективним є створення систем, які на основі вхідних параметрів і динаміки результатів автоматично коригують тренувальну програму, забезпечуючи оптимальне навантаження та поступове досягнення цілей [3, с. 201]. Впровадження мультимедійних систем у фізичне виховання можна розглядати як важливий напрям інтенсифікації та індивідуалізації навчання та забезпечення фізичного розвитку молоді [2, с. 121]. Цифрові технології підвищують мотиваційний компонент фізичного виховання за рахунок впровадження елементів гейміфікації [1, с. 392], використання системи нагород та соціальних рейтингів.

У контексті використання інформаційних технологій для фізичного виховання доцільно виокремити кілька основних видів програмних і технічних засобів підтримки. По-перше, це електронні освітні ресурси, що містять теоретичні матеріали, методичні рекомендації, програми тренувань і поради щодо харчування та відновлення. По-друге, спеціалізовані програмні засоби для розрахунку індивідуальних фізичних показників користувача, зокрема калькулятори калорійності раціону, індексу маси тіла, відсотка жирової тканини, навантаження та прогресу тренувань. Окрему групу становлять комплексні програмні рішення для персональних комп'ютерів, мобільних пристроїв або онлайн платформ, які інтегрують функції планування тренувань, моніторингу результатів і аналітики даних. Крім того, значного поширення набули електронні пристрої та фітнес-трекери, що здійснюють моніторинг фізіологічних показників користувача та забезпечують об'єктивний контроль стану здоров'я та ефективності тренувального процесу [9, с. 113].

S. Elavsky, D. Smahel та H. Machackova класифікують додатки для забезпечення здорового способу життя за їхнім функціональним призначенням та цілями користувачів. Так, виділяються програми для здорового харчування та дотримання дієти, що допомагають контролювати раціон, та додатки для керування вагою (схуднення, набору або підтримки поточної маси тіла). Окрему групу становлять додатки для покращення

загального стану здоров'я. Науковці зазначають, що важливими функціями цих програм є самомоніторинг (відстеження показників) та планування діяльності [10, с. 891].

М. Кузьмич та інші вчені поділяють цифрові технології у сфері фізичного виховання на декілька основних груп. До мобільних фітнес-додатків належать MyFitnessPal, що забезпечує контроль харчування та фізичної активності, Nike Training Club із комплексами тренувань різного рівня складності та Fitbit, що поєднує фітнес-трекери з аналітикою показників здоров'я. Онлайн платформи, зокрема Peloton, ClassPass і Daily Burn, надають доступ до різноманітних тренувальних програм у дистанційному форматі. Сегмент фітнес-ігор представлений такими рішеннями, як Ring Fit Adventure, Just Dance та Beat Saber, що поєднують рухову активність з ігровою взаємодією. Окрему категорію становлять розумні тренажери, зокрема Peloton Bike і Tread та Mirror, що інтегрують інтерактивні екрани й онлайн-заняття для підвищення ефективності тренувального процесу [4, с. 123].

Висновки. Отже, проблема недостатньої рухової активності має багатовимірний характер і потребує комплексного підходу до її розв'язання. У цьому контексті ІКТ відкривають нові можливості для організації, моніторингу та індивідуалізації рухової діяльності користувачів. Різнманіття прикладних програмних засобів та онлайн сервісів сприяє формуванню стійкої мотивації молоді до регулярних занять фізичною культурою. Використання програмних рішень забезпечує доступність тренувальних програм, підвищує зацікавленість через елементи гейміфікації та дозволяє здійснювати об'єктивний контроль фізичних показників. Таким чином, ІКТ виступають не лише технічним інструментом, а комплексним чинником підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я населення.

Література

1. Агапова Д., Гоголева О. Новітні технології у проведенні занять з фізичного виховання. *Universum*. 2025. № 20. С. 390–394.
2. Асаулюк І., Альошина А., Колос М., Бичук І. Застосування мультимедіа інформаційних технологій у практиці спорту та фізичному вихованні. *Physical culture sports and health of the nation*. 2023. № 15(34). С. 114–126.
3. Дегтярьов Д. Ю., Ліщинська Л. Б. Застосування програмних засобів для формування індивідуальної програми тренувань. *Матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції «Інформаційні технології і автоматизація – 2021»* (21-22 жовтня 2021 р., м. Одеса. С. 200–201.
4. Кузьмич М. В. та ін. Вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність студентів. *OLYMPICUS*. 2024. № 2. С. 120–125.

5. Лапченкова А. А., Черненко С. О. Оздоровлення нації засобами фізичної культури і спорту. *Збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання»* (17-18 квітня 2019 р., м. Краматорськ). 2019. С. 183–189.
6. Морохович В., Смолен А. Розробка мобільної інформаційної системи для підтримки здорового способу життя. *Технічні науки та технології*. 2025. № 2(40). С. 185–195.
7. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Історичні науки*. 2022. № 60. С. 145–152.
8. Шаров С. В., Колмакова В. О. Інформатизація освіти як одна з умов реалізації цілей сталого розвитку. *Українські студії в європейському контексті*. 2024. №9. С. 295–300.
9. Шаров С. В., Хромишев О. В. Аналіз програмних засобів для інформаційної підтримки тренувань з бодібілдингу. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2015. № 2(2). С. 111–117.
10. Elavsky S., Smahel D., Machackova H. *Who are mobile app users from healthy lifestyle websites? Analysis of patterns of app use and user characteristics. Translational Behavioral Medicine*. 2017. Vol. 7(4). Pp. 891–901.
11. Kanning M. Wolfgang S. Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of sport & exercise psychology*. 2010. Vol. 32(2). Pp. 253–261.
12. Kolomoiets H., Pustoliakova L. Physical education and sports activities as a means of overcoming isolation and building social connections among children and school-aged youth. *Problems of Education*. 2025. № 1(102). С. 192–203.