

УДК 613.9:004

Кривошей Б. О.¹, Клименко Г. В.²

¹ студ. гр. 15, 2 курсу факультету торгівлі і маркетингу,
Державний торговельно-економічний університет

² канд. наук з фіз. вих., доц. каф. ФКСтар,
Державний торговельно-економічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Цифровізація та зміна умов праці висувають нові вимоги до професійного здоров'я. Сучасні технології стають не лише засобом автоматизації, а й інструментом моніторингу фізичного стану працівників.

Носимі пристрої - смарт-годинники, фітнес-браслети - допомагають контролювати активність, пульс, сон і витрати калорій, що сприяє самоконтролю та формуванню здорових звичок. Доведено, що курсанти, які використовували такі пристрої під час занять, досягли вищих результатів фізичної підготовки [1].

Цифрові додатки й онлайн-платформи дають змогу створювати індивідуальні програми фізичного виховання, відстежувати прогрес і підтримувати мотивацію через гейміфікацію. Вони зручні як для офісних працівників, так і для людей з обмеженою мобільністю.

Також цифрові технології забезпечують дистанційне фізичне виховання: відео-уроки, інтерактивні тренування, автоматизоване оцінювання. Це дозволяє підтримувати форму незалежно від місця перебування та часу.

Однак надмірне використання гаджетів спричиняє гіподинамію, проблеми із зором і психоемоційне виснаження [2]. Тому важливо застосовувати технології комплексно: оцінювати стан користувача, ставити цілі (кількість кроків, пульс), аналізувати результати та коригувати навантаження.

З педагогічного погляду цифровізація змінює підхід до фізичного виховання: від універсальних нормативів - до персоналізованих програм і постійного моніторингу. Використання цифрових засобів підвищує рівень фізичної підготовленості в середньому на 15,5 % [1].

Перспективними є VR/AR, екзергеймінг і штучний інтелект для аналізу фізичного стану, адаптації програм і підвищення мотивації [3]. Такі рішення дозволяють поєднати фізичну активність із дистанційною роботою, зберігаючи баланс між навантаженням і відпочинком.

Отже, цифрові технології відкривають нові можливості для моніторингу, персоналізації й мотивації у сфері професійного здоров'я. Їх ефективність залежить від системного підходу, цифрової грамотності та адаптації до потреб користувача. В умовах зростання онлайн-зайнятості ці інструменти стають необхідними для підтримки працездатності та добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Петрик Д., Пліско В. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціальної фізичної підготовки в умовах «online» та «offline». Вісник № 18 (174). Серія: Педагогічні науки. 2022. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/52/53/122> [дата звернення: 29.10.2025]

2. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. Public Health Journal. № 2 (2024). URL: <https://journals.ostrohacademy.rv.ua/index.php/publichealth/article/view/80> [дата звернення: 27.10.2025]

3. Горулько О. Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес-трекерів до віртуальної реальності. UNIVERSUM № 24/2025. Розділ 10: Фізична культура, спорт та фізична терапія. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/download/2088/2120> [дата звернення: 27.10.2025]