

УДК 796.01

Єгоркіна Д.М.¹, Шепеленко Т.В.²

¹ магістр, гр. 121 ППТ, УкрДУЗТ

² канд. наук з фв. і спорту, доц. УкрДУЗТ

ФІДЖИТАЛ СПОРТ ЯК БАЛАНС МІЖ ПРИСТРАСТЮ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Життя у сучасному світі, де цифрові технології є невід'ємною частиною нашого існування, призвело до того, що чисельність людей, які ведуть сидячий образ життя, збільшується. Стрімке впровадження до нашого життя інформаційних технологій, що змінюють процеси трудової діяльності людей, способи навчання та проведення дозвілля – все це призводить до зниження працездатності та якості життя людей. Тому, як висновок, виникає невідкладна необхідність в інноваційних та незвичних підходах щодо підтримки фізичного здоров'я. Серед рішень, які спрямовані на долаання фізичної пасивності людей, а особливо дітей та молоді – популяризація різних форм традиційної фізичної активності та використання сучасних цифрових технологій і комп'ютерних ігор.

Фіджитал спорт – новий тренд в області здоров'я і фітнесу, який допомагає не тільки прокачувати технічні навички, але й розвивати фізичну активність. Термін «фіджитал» є неологізмом, який був придуманий у 2007 році рекламистом австралійської організації Experitnce Design Крисом Вейлом. Він об'єднує в собі два слова: «фізичний (англ. physical) » та «цифровий (англ. digital). Термін був створений для позначення нових «гібридних» просторів, де реальне та віртуальне взаємодіють [1].

Слід відмітити, що фіджитал спорт має деякі переваги перед традиційними видами спорту, а саме: універсальність – підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки та ігровими навичками; залучення широкої аудиторії – поєднання фізичної та цифрової активності привертає увагу як любителів спорту, так й геймерів; розвиток різноманітних навичок – учасники розвивають не тільки фізичні якості (сила, витривалість, координація т а ін.), але й когнітивні навички (стратегічне мислення, швидкість реакції, адаптивність); підвищення видовищності – поєднання реальних та віртуальних елементів робить змагання більш цікавими та захоплюючими; інноваційність – фіджитал спорт постійно розвивається і пропонує нові можливості для самореалізації і досягнення мети; популяризація – фіджитал спорт мотивує людей вести більш активний образ життя, тому що поєднує фізичні вправи з захоплюючими іграми.

Світ фіджитал спорту є у стадії активного розвитку. Тому постійно з'являються все нові та нові дисципліни. Розглянемо деякі найбільш популярні та перспективні види: Фіджитал футбол - команди змагаються спочатку у FIFA чи e-Football, а потім на реальному майданчику з футзалу. Результати двох етапів сумуються; фіджитал баскетбол - змагання починаються з гри в NBA2K, а потім переносяться на баскетбольний майданчик; фіджитал єдиноборства - бої в UFC чи інших файтингах

випереджають реальні поєдинки; фіджитал перегони – перегони на симуляторах змінюються реальними перегонами на картингах; фіджитал Counter-Strike - гра у Counter-Strike доповнюється фізичними вправами та стрільбою в тирі чи лазером, чи грою у пейнтбол; фіджитал МОБА – це змагання в League of Legends, Dota 2 або інших іграх МОБА, які поєднуються з фізичними випробуваннями, що потребують командної роботи та координації; дрон-рейсинг – керування дронами у віртуальному та реальному середовищі; VR-фітнес – використання VR-технологій для занять фітнесом та спортом з елементами змагань та гейміфікації [1].

Фіджитал танці – нова дисципліна у даному виді спорту. Вони уявляють собою танцювальний челендж, в якому необхідно під музику повторювати рухи за віртуальними персонажами з екрану. Такий формат змагань розкриває філософію фіджитал, а саме, поєднує цифрову і фізичну вселенні. У Just Dance не існує обмежень ні за віком, ні за статтю. Головне, щоб любити танці і отримувати задоволення від процесу.

Отже фіджитал спорт – це поєднання двох аналогічних видів та дисциплін з точки зору цифровізації та фізичного впливу на організм, коли командна гра здійснюється не тільки у звичному місці за комп'ютером, але й переходить до так званих «польових умов». Фіджитал спорт стрімко отримує популярність й отримав визнання як вид спорту. У червні 2023 року була зареєстрована Громадська організація «Українська федерація фіджитал спорту» (ГО «УФФС»), яка створює фіджитал-рух та розвиває масовий спорт у форматі функціонально-цифрового спорту. Таким чином, аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що сучасний світ є свідком створення та успішного розвитку інноваційного виду спорту, який поєднав як фізичну активність, так й цифрові технології. Якщо розглядати цей розвиток у контексті освіти, то інтеграція даного виду спорту до навчального процесу стає актуальним питанням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фіджитал -спорт: майбутнє змагань уже сьогодні. URL: <https://usport.com.ua/sport-uk/2025/08/01/fidzhytal-sport-nove-pokolinnya/>