

796: 004+615.83 (063)

Жмуцький М.А.<sup>1</sup>, Кокарева С.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. КНТ-130, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

<sup>2</sup> наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

### **КРИЗЬ ІННОВАЦІЙНІ ОЧІ: ПЕРСОНАЛЬНИЙ ДОГЛЯД ЗА ЗДОРОВ'ЯМ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ**

Здоров'я та фізична активність населення стають на перший план у сучасному світі. Справжнім викликом для суспільства є створення сприятливих умов для якісного дозвілля, особливо для молодого покоління та загальної громадськості. Однією з актуальних проблем на сьогодні є зниження рівня фізичної активності великої кількості українських студентів. У цьому контексті, сучасні цифрові технології відіграють важливу роль, пропонуючи інноваційні підходи до підтримки фізичного та психологічного благополуччя населення. [1, 2, 3].

Завдання дослідників полягає в розумінні впливу сучасних технологій на фізичне здоров'я та психофізіологічний стан переважно молодого покоління. В умовах демографічних змін, які призводять до зменшення кількості представників цієї категорії в Україні, молоді люди стикаються з новими викликами, включаючи зниження рівня фізичної активності, зростання захворювань та соціальну ізоляцію. Сучасні технології можуть стати важливим інструментом у вирішенні цих проблем та підтримці активного способу життя [3, 4, 5].

У цьому контексті розглядається широкий спектр технологічних рішень, які з'явилися за останні 10-15 років, включаючи електронні пристрої, мобільні додатки, веб-платформи та телемедицину, які можуть бути корисними для підтримки здоров'я. Вчені вважають, що дослідження цієї теми може сприяти розробці програм і ініціатив, спрямованих на підтримку здорового дозвілля та покращення якості життя цієї важливої групи населення. Вивчення цього питання може вплинути на стратегії охорони здоров'я, соціальні програми та розвиток технологічних рішень,

спрямованих на забезпечення активного та задовільного способу життя [4, 5, 6].

Актуальність даного дослідження обґрунтовується необхідністю розгляду питань підтримки здорової активності серед населення сучасного світу. Особливо актуальним стає питання, як забезпечити якісне та здорове дозвілля для молодого покоління та всього суспільства загалом. В контексті сучасних викликів, таких як зменшення фізичної активності, поширення нових захворювань та соціальна ізоляція, дослідження впливу технологій на фізичне та психологічне благополуччя студентського населення набуває особливої важливості.

Метою даного дослідження є аналіз впливу сучасних технологій на зміцнення фізичного та психологічного здоров'я студентів. Для досягнення цієї мети були використані наступні матеріали і методи: зібрані дані з анкетування та особисті дані учасників дослідження; інформація отримана з електронних пристроїв моніторингу здоров'я.

Під час дослідження був проведений аналіз літературних джерел для ознайомлення з науковими роботами та дослідженнями в галузі, а також порівняння результатів цього дослідження з попередніми дослідженнями. У дослідженні брали участь студенти Національного університету «Запорізька політехніка», які отримують освіту на рівні «бакалавр». Учасники дослідження були піддані структурованому анкетуванню, яке здійснювалося через соціальні мережі та спеціально створену Google-форму. Анкета включала широкий спектр питань, спрямованих на збір інформації про їх стан здоров'я, рівень фізичної активності, їх ставлення до технологій та їх використання для підтримки здоров'я.

Усі учасники експерименту були оснащені спеціальними електронними пристроями для оперативного контролю та підтримки свого стану здоров'я. Ці пристрої вимірювали пульс, кров'яний тиск, рівень фізичної активності, кількість пройдених кроків та інші важливі показники. Учасники також мали доступ до спеціалізованих мобільних додатків, які допомагали відстежувати фізичну активність, режим сну, харчування та інші аспекти здорового способу життя, надавали можливість отримувати індивідуальні рекомендації та підказки. Деякі учасники були підключені до систем моніторингу здоров'я, які передавали дані їхнього фізичного стану в реальному часі до медичних центрів. Це дозволило проводити дистанційний медичний моніторинг та отримувати консультації від фахівців. Результати цього дослідження надають важливі висновки щодо ефективних стратегій та інструментів для зміцнення здоров'я студентів, які навчаються на рівні освіти «бакалавр».

**Результати.** Аналіз отриманих даних привів до виділення декількох ключових висновків. Дослідження фізичної активності та здоров'я показало, що учасники, які регулярно займалися фізичною активністю, відзначили покращення фізичного стану, відчуття збільшення енергії та покращення рухливості. Це також вплинуло на їхнє психологічне самопочуття, підвищуючи настрій та зменшуючи рівень стресу.

Використання сучасних технологій учасниками дослідження для моніторингу, таких як розповсюджені гаджети, смартфони та фітнес-годинники, показало, що вони мають кращий контроль над своїм станом здоров'я. Учасники активно відстежували фізичну активність, рівень кров'яного тиску, пульс та інші важливі показники. Моніторинг здоров'я за допомогою технологій дозволив учасникам точно відстежувати зміни в їхньому фізичному стані та приймати ефективні заходи у разі виявлення аномалій. Це допомагало вчасно виявляти можливі проблеми зі здоров'ям та швидко реагувати на них.

В контексті сприяння здоровому способу життя результати свідчать про важливість розробки та впровадження технологій, спрямованих на сприяння здоровому способу життя серед студентів. Учасники, які використовували сучасні мультимедійні технології, показали підвищену свідомість про своє здоров'я та можливість запобігання хворобам. До корисних додатків можна віднести, наприклад, програми для поліпшення якості сну, що є важливим для здоров'я молодого покоління. Ці технології також забезпечували можливість взаємодії з іншими людьми через віртуальні спільноти та платформи для обговорення питань здоров'я. Учасники відзначили, що ця взаємодія підтримує їхню мотивацію до здорового способу життя та допомагає приймати кращі рішення щодо їхнього здоров'я.

Важливо відзначити, що використання таких технологій, як телемедицина та медичні додатки, дозволяло отримувати консультації від лікарів та моніторити своє здоров'я зручним способом, що має велике значення, особливо в ситуаціях тимчасових обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19 або військовим станом. Це стає особливо актуальним на прифронтових територіях, до яких відноситься місто Запоріжжя та Запорізька область в цілому.

З урахуванням вищевикладеного можна зробити висновок, що сучасні технології мають великий потенціал для покращення якості життя студентів, сприяючи фізичному та психологічному здоров'ю, зменшуючи соціальну ізоляцію та забезпечуючи доступ до медичних послуг та інформації. Ці результати свідчать про необхідність подальшого розвитку

та впровадження таких технологій для поліпшення життя цієї важливої групи населення.

**Висновки.** Проведені дослідження підтверджують потенціал технологій для покращення здоров'я та якості життя молодого покоління. Зазначені вище висновки свідчать про те, що використання мобільних додатків, пристроїв моніторингу здоров'я та інших технологій може сприяти активному способу життя, поліпшенню фізичного стану та психологічного благополуччя. Важливо враховувати індивідуальні потреби та рівні технологічної грамотності населення та забезпечувати гнучкі технологічні рішення.

Загальний висновок полягає в тому, що технології можуть стати важливим інструментом у підтримці здорового способу життя та покращенні якості життя активного та освіченого населення. Проте важливо продовжувати дослідження та розробляти інноваційні рішення, які враховують індивідуальні потреби та забезпечують етичний підхід до використання технологій у цій області.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дембійська О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. К.: 2022. №85, С. 79 – 83. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16>.

2. Шоробура І. М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. II регіон. наук.- практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 3 – 4.

3. Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. 114 с.

4. Мостецька О. І., Лаврін Г. З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти : збірник статей XVIII наукової конференції (04 лютого 2022 р.). Харків, 2022. С. 142 – 145.

5. Prusik K, Prusik K, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. Physical Education of Students. 2013;1:54-61.

6. Mozolev, O., Bloschynskiy, I., Aliksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19 (3), 917-924. [DOI: 10.7752/jpes.2019.s3132](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132).