

УДК 796.01

Омок Г.А.¹, Курта Є.О.², Сметанін С.В.³

^{1, 2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПРОГРАМ ТА ДОДАТКІВ ЗА МЕТОЮ ЗАЛУЧЕННЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Швидкий прогрес технологій, які мають вплив на всі аспекти життя, зокрема і на фізичну активність людей є однією з помітних ознак сьогодення. Використання цифрових технологій та інноваційних рішень дозволяє населенню, в тому числі і тій його частині, що має певні обмеження фізичних можливостей, ефективно контролювати та покращувати свою фізичну форму, незважаючи на вік, стать чи рівень підготовки.

Новітні технології дозволяють спланувати та ефективно контролювати фізичну активність для різних категорій населення, незалежно від фізичних можливостей. Вони включають адаптовані вправи, припускають можливість індивідуального налаштування в залежності від потреб конкретної людини, та оснащені інтерактивними функціями з можливістю отримання зворотного зв'язку, що робить тренування зручними та ефективними. Внаслідок зазначеного, онлайн-програми та мобільні додатки можуть стати потужним інструментом, що дозволяє підтримують активний спосіб життя людям з обмеженими фізичними можливостями, допомагають їм займатися різноманітними формами фізичної культури, проходити реабілітацію та покращувати загальний стан здоров'я.

Аналізуючи потенціал найбільш популярних онлайн-програм та додатків для людей з обмеженими можливостями, слід зазначити, що на сьогодні напрацьовано значний досвід використання засобів інформаційних технологій до залучення окремих категорій населення до активних занять фізичними вправами тієї, чи іншої спрямованості. При цьому в залежності від індивідуальних уподобань та наявних можливостей можна обирати найрізноманітніші засоби залучення до активного способу життя. Розглянемо декілька прикладів найбільш цікавих сучасних інформаційних продуктів у цій галузі.

Wheelchair Fitness. Це спеціалізований додаток, розроблений для людей, які використовують інвалідний візок. Він містить комплекс вправ для верхньої частини тіла, що сприяють зміцненню м'язів рук, плечей та спини. Додаток пропонує різні рівні складності, що дозволяє кожному користувачеві знайти оптимальну програму тренувань відповідно до своїх фізичних можливостей.

Adaptive Yoga. Онлайн-курси йоги, адаптовані для людей з різним рівнем рухливості. Вправи спрямовані на покращення гнучкості, рівноваги та дихання, що позитивно впливає на загальний фізичний і психологічний стан. Деякі заняття розроблені спеціально для людей на візках або з обмеженою можливістю руху певних частин тіла.

EvolvRehab. Інноваційна програма, що використовує технологію віртуальної реальності (VR) для фізичної реабілітації. Вона створена для людей із неврологічними захворюваннями або травмами опорно-рухового апарату. Завдяки інтерактивним вправам у віртуальному середовищі користувачі можуть тренувати рухливість, координацію та баланс у захопливій ігровій формі.

Nike Training Club (з адаптованими тренуваннями). Один із найпопулярніших додатків для занять спортом, що має можливість налаштовувати тренування під власні можливості. Містить різноманітні вправи, які можна виконувати сидячи або стоячи, а також спеціальні програми для людей з обмеженою рухливістю.

RehUp. Онлайн-програма для реабілітації та фізичних тренувань людей із травмами, порушеннями рухливості або після операцій. Містить вправи, розроблені лікарями та фізіотерапевтами, які допомагають відновити функціональність тіла та зменшити біль. Програма також дозволяє відстежувати прогрес і адаптувати тренування до індивідуальних потреб.

Серед переваг використання онлайн-програм та додатків для людей з обмеженими можливостями слід відзначити:

1. Підвищення ефективності оздоровчих занять за рахунок використання можливостей сучасних технологій (включно з VR, організації

інтерактивних відео-уроків, або онлайн-консультацій фахівців у галузі фізичного виховання для осіб з обмеженими можливостями).

2. Доступність відповідно рівня фізичних можливостей персоналізації вправ, індивідуалізації обсягу та інтенсивності навантаження.

3. Можливість організації та проведення тренувань у будь-який час та в будь-якому місці в залежності від наявних ресурсів.

4. Використання інтерактивного підходу з метою підтримки ментального здоров'я та мотивації до фізичної активності.

Запровадження у практику використання подібних програми відкривають значні перспективи для фізичної активності та реабілітації, роблячи здоровий спосіб життя доступним для всіх.

У майбутньому цифрові технології будуть удосконалюватися, роблячи спорт і фізичну активність ще доступнішими та ефективнішими для різних категорій населення. Завдяки використанню розумних пристроїв, мобільних додатків, засобів віртуальної реальності та інноваційного обладнання, з'являються перспективи залучення до активного життя в тому числі і осіб з важкими травмами опорно-рухового апарату, ампутаціями та замінами сучасними біонічними протезами кінцівок, порушеннями органів зору тощо.