

УДК 004.9:796.015.132-057.875

Пироженко Є.В.,¹ Мізін С.Г.²

¹ студ. гр. ФМТП-22, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл. каф. ФКСтар, Державний торговельно-економічний університет

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

У сучасному світі цифрові технології дедалі активніше впливають на спосіб життя молоді, зокрема студентів, формуючи нову культуру здоров'я. Застосування фітнес-додатків і фітнес-трекерів у повсякденному житті студентів дозволяє здійснювати постійний контроль рухової активності, відстежувати стан здоров'я, аналізувати фізичну форму та коригувати навантаження.

За словами О. Масунової [2, с. 270], використання мобільних додатків для фіксації фізичної активності сприяє підвищенню мотивації, розвитку самоконтролю та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Такі програми, як Google Fit, Strava, Samsung Health, Fitbod, Nike Training Club, забезпечують моніторинг основних показників: кількість кроків, калорії, частоту серцевих скорочень, рівень навантаження, якість сну тощо.

На думку І. Шульги [4, с. 175], використання фітнес-трекерів на заняттях фізичного виховання дозволяє не лише об'єктивно оцінювати рівень рухової активності студентів, а й персоналізувати навчальний процес. Пристрої фіксують фізичні показники в реальному часі, що дає змогу аналізувати індивідуальну динаміку розвитку витривалості, сили чи координації.

Фітнес-технології створюють умови для гейміфікації процесу тренувань. Студенти беруть участь у спільних челенджах, порівнюють результати у рейтингах, що посилює соціальну мотивацію до активного способу життя. Як зазначає Л. Коваленко [3, с. 215], цифрові платформи у сфері фітнесу поєднують інформативність, аналітику та елементи змагання, що сприяє систематичності занять і формуванню стійких здорових звичок.

Цифрові технології також мають навчально-практичне значення. Вони дозволяють студентам самостійно аналізувати свої досягнення, планувати тренувальні навантаження, вивчати вплив фізичних вправ на організм, що сприяє формуванню культури здоров'я та розвитку критичного мислення у сфері фізичного виховання.

Разом з тим, як зауважує Тимощук Н. [5, с. 189], надмірна залежність від цифрових пристроїв може знизити внутрішню мотивацію та призвести до сприйняття фізичної активності як “завдання з додатка”, а не як природної потреби організму. Тому ефективне використання цифрових технологій має супроводжуватися педагогічною підтримкою викладачів і розвитком самодисципліни студентів.

Отже, фітнес-додатки та трекери є потужним інструментом у контролі рухової активності студентів. Вони сприяють розвитку самоконтролю, підвищують ефективність занять фізичною культурою, мотивують до здорового способу життя й дозволяють інтегрувати цифрові технології у систему фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воробей О. Цифрові технології у фітнесі: можливості та виклики. Фізичне виховання і спорт у ХХІ столітті, 2024. С. 132-136.
2. Масунова О. В. Застосування сучасних технологій для коригування тренувального процесу. Проблеми реабілітації, Одеса, 2023. С. 268-271.
3. Коваленко Л. Вплив фітнес-додатків на рухову активність студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я, 2024. С. 212-216.
4. Шульга І. Роль фітнес-трекерів у моніторингу здоров'я студентської молоді. Молодий вчений, 2025. С. 173-176.
5. Тимощук Н. Цифровізація фізичного виховання у вищій школі. Інноваційні підходи у спортивній освіті, Київ, 2025. С. 188-190.