

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ТЕРАПІЇ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Матеріали

**VII Всеукраїнської електронної конференції
з міжнародною участю**



31 травня 2024 р.

Київ, Україна

УДК 796: 004+615.83 (063)

ББК 75.153+3297 Я431

I-67

Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації: Матеріали VII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2024 р.) / ред. О. А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2024. – 191 с.

Редакційна колегія:

<i>Бишевец Н.Г.</i>	к.пед.н., доцент
<i>Лисенко О.М.</i>	д.б.н., професор
<i>Сергієнко К.М.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Шинкарук О.А.</i>	д.фіз. вих., професор
<i>Хмельницька І.В.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Яковенко О.О.</i>	к.фіз.вих., доцент

Збірник містить наукові статті учасників VII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «**Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації**». Розглянуто актуальні питання використання сучасних інноваційних та інформаційних технологій в системі підготовки спортсменів, фізичному вихованні різних груп населення, оздоровчо-руховій діяльності, адаптивному фізичному вихованні та фізичній реабілітації, спортивній медицині та ерготерапії. Висвітлено сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, розвиток кіберспорту в світі та Україні.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2024

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<i>Андрієнко Г.С., Шинкарук О.А., Герасименко С.О., Гордєєва М.В., Кузнецов Г.О.</i>	8
<i>Моніторинг функції рівноваги спортсменок до змагань в черліденгу</i>	
<i>Боднар А.В.</i> Сучасні інновації у системі підготовки спортсменів у танцювальному спорті	10
<i>Борисова О.В., Шльонська О.Л.</i> Критерії техніко-тактичної підготовленості волейболістів різного ігрового амплуа у міжнародній системі змагань	11
<i>Джерелій В.В.</i> Основні шляхи у вивченні психодинаміки спортсмена	13
<i>Єршова Д.В.</i> Сучасні інновації в системі підготовки висококваліфікованих плавців	15
<i>Жирнов О.В, Гончарова Н.М., Сергієнко К.М, Строганов С.В.</i> Особливості методики тестування вибухової сили боксерів високої кваліфікації за допомогою оптико-електронних вимірюваних систем	16
<i>Зварич Д.С.</i> Використання інноваційних технологій у відновленні працездатності веслувальників на байдарках і каное	18
<i>Іванчишина К.С.</i> Ситуативна тривожність під час підготовки спортсменів до змагань	20
<i>Козлова О. К., Ван Вей</i> Сучасна технологія вдосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації	21
<i>Кокарев А.Б., Кокарева С.М., Кокарев Б.В.</i> Перспективи використання штучного інтелекту в процесі підготовки гімнастів: аналітичний огляд	23
<i>Корбуш О.І., Субін Я.В., Федорчук С.В., Шинкарук О.А., Лисенко О.М.</i> Оцінка активності головного мозку кваліфікованих спортсменів (веслування на байдарках і каное): розробка протоколу дослідження	25
<i>Краснова С.Д., Яковенко О.О.</i> Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів	27
<i>Курдибаха О. М.</i> Вплив інноваційних технологій на психологічну структуру особистості	29
<i>Марчук М.В., Яковенко О.О.</i> Особливості змагального процесу у різних федераціях тхеквондо	30
<i>Прокопенко А.О., Константиновська Н.О., Ткаченко М.І.</i> Використання електронних систем «Line Calling» в змагальній діяльності тенісистів	32
<i>Салямін Ю.М., Шевцова О.О.</i> Дослідження особливостей розвитку координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки спортсменок з художньої гімнастики	33
<i>Самуйленко В.Є., Хадико О.О., Мамітько А.В.</i> Контроль за тренувальним процесом спортсменів в циклічних видах спорту на прикладі використання щоденників тренувань POLAR FLOW – POLAR COACH	35
<i>Семенченко М.</i> Роль тренера у формуванні спортивного досвіду юних єдиноборців	37
<i>Соловійова А.Д.</i> Профілактика травматизму у спортивній гімнастиці	38
<i>Така А.-М.В.</i> Використання інформаційних технологій у підготовці спортсменів	40
<i>Тоненька І.Ю., Яковенко О.О.</i> Дослідження ефективності новітніх методів тренувань з плавання	42
<i>Фесенко В.В., Сергієнко К.М.</i> Сучасні інновації в системі підготовки боксерів	44
<i>Шинкарук О.А., Блажко Н.А., Голованова Н.Л., Вишневецька В.П., Кузнецов Г.О.</i> Обґрунтування підходу до моделювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок в дисципліні чер-данс-джаз команда	45
<i>Шинкарук О.А., Костюкевич В.М., Мітова О.О.</i> Сучасні системи контролю підготовленості спортсменів	47
<i>Шинкарук О.А., Чижевська Н.В., Федорчук С.В., Яковенко О.О., Ярмоленко М.А.</i> Визначення та формування спеціальних (когнітивних) здібностей, що обумовлюють успішність в інтелектуальних видах спорту на прикладі шашок	49

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ТА НАПРЯМ 2. ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ОЗДОРОВЧО-РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

<i>Deriy V.S. Advantages and disadvantages of educational platforms for fitness trainers</i>	54
<i>Semenchuk O., Zhyhailova L., Nagorna V. Wearable technology: an effective tool for monitoring physical activity levels and health outcomes among adults</i>	56
<i>Березуєва Т.С. Здоров'язбереження та підвищення рівня рухової активності студентської молоді шляхом використання мобільних додатків</i>	58
<i>Бишевец О.І., Сергієнко І.Р., Криворучко О.В., Бесараб О.О. Інноваційні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять плаванням з дітьми середнього шкільного віку</i>	59
<i>Благій О.Л., Заворотько Т. М. Аналіз головних метрик соціальних мереж як інструмент підвищення ефективності роботи фітнес-тренера</i>	62
<i>Блистів Т.В., Таранченко В.І., Блистів І.Д., Синіговец І.В., Гураль В.М. Аналіз особистісних характеристик 15-річних хлопців в залежності від мотивації до занять водним туризмом</i>	63
<i>Бондар О., Ярмолинський Л., Курочкіна М. Програма підвищення фізичної підготовленості жінок зрілого віку</i>	66
<i>Дишкант Р., Митько А., Нагорна В. Програма занять оздоровчо-спортивної спрямованості засобами волейболу для ветеранів війни та членів їх сімей</i>	67
<i>Єременко Ю. І., Самійленко В. П. Фізична підготовка та специфічні функції жіночого організму</i>	69
<i>Закорко О.П., Закорко А.І. Оздоровче плавання як засіб відновлення висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій в міжзмагальному і післязмагальному періодах</i>	71
<i>Семененко В.П., Закорко І.П. Вдосконалення системи спортивної військової підготовки населення в контексті побудови ефективної обороноздатності держави</i>	73
<i>Сергієнко К.М., Закорко І.П., Юхно Ю.О. Раціональне застосування інноваційних та інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів (на прикладі боротьби самбо і дзюдо)</i>	75
<i>Сиваченко К.М., Ємельяненко Б.С. Використання сучасних інноваційних підходів в оздоровчо-руховій діяльності</i>	77
<i>Трачук С.В., Дедух М.О., Мілько Н.Р., Енчень Ван Аналіз компетентностей вчителів фізичного виховання Китаю до використання інформаційно-цифрових технологій у процесі фізичного виховання</i>	79

НАПРЯМ 3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

<i>Serhiienko Kostiantyn, Juha Habib, Chmil Sergiy Physical education of visually impaired children</i>	81
<i>Гоней М., Гоней А. Інформаційно-модульна програма «баскетбол 3x3» в практиці адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху</i>	82
<i>Ємельяненко Б.С., Сиваченко К. М. Інформаційні технології в адаптивному фізичному вихованні школярів з вадами зору</i>	84
<i>Левченко А.О. Використання віртуальної реальності в адаптивному фізичному вихованні підлітків</i>	86

<i>Сергієнко К.М., Гончарова Н.М., Джуха Хабіб, Юрченко О.О., Чміль С.В., Тхорик І.О. Стан постави та опорно-ресорних властивостей стопи молодших школярів з послабленим зором</i>	87
<i>Серебряков О.Ю., Майфельд А.О. Інноваційні технології параметризації та оптимізації екіпірування для пара-хокею</i>	89
<i>Нагорна Вікторія, Шутова Світлана, Прокопенко Анастасія, Митько Артур</i>	91
<i>Характеристика спортивних ігор як засобу відновлення психофізичного здоров'я ветеранів з ураженнями опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та ПТСР</i>	94

НАПРЯМ 4. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ

<i>Безносюк О. І. Характеристики відновлення психофізичного здоров'я ветеранів з ураженнями опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та птср засобами арт-терапії</i>	93
<i>Гамова Л.А. Застосування технологій віртуальної реальності у відновленні функцій верхньої кінцівки осіб, які перенесли мозковий інсульт</i>	94
<i>Горшкова Д.В. Інпотерапія як метод сучасної реабілітації після інсульту</i>	95
<i>Клапчук В.В. Дисертації зі спортивної медицини, захищені науково-педагогічними працівниками та лікарями-практиками Запоріжжя</i>	97
<i>Козаченко М.А. Впровадження штучного інтелекту в діагностику та лікування травм у спортсменів з волейболу</i>	98
<i>Конопелько І.Я. Оцінка ефективності фізичної терапії у хворих на хорею гантінгтона</i>	99
<i>Корбуш О. І., Крушинська Н. М., Субін Я. В., Козут І. О., Федорчук С. В. Вплив стресу на динаміку рівня уваги учасників бойових дій: аналіз за допомогою ЕЕГ</i>	102
<i>Корбуш О. І., Крушинська Н. М., Субін Я. В., Козут І. О., Федорчук С. В. Психофізіологічні аспекти впливу стресу на динаміку рівня уваги учасників бойових дій.</i>	103
<i>Корольова Д.В. Роль медичного контролю у підготовці спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях</i>	105
<i>Лукаsevич І., Богданович Л., Книш Т., Жарікова І. Сучасні напрями професійної діяльності впровадження біомедичних технологій</i>	106
<i>Луць Ю.П., Лук'янцева Г.В., Федорчук С.В., Куценко Т.В., Лисенко О. М. Функціональний стан центральної нервової системи кіберспортсменів, IT-спеціалістів та нетренованих осіб, які не займаються комп'ютерними іграми, за показниками реакції на рухомий об'єкт</i>	111
<i>Маковійчук Р.Д., Герцик А.М., Балаж М.С. Оцінювання паттерну ходьби осіб після протезування нижньої третини гомілки</i>	110
<i>Сергієнко К.М., Гайдаманчук О.В., Тхорик І.О. Вплив ожиріння на біль у поперековому відділі хребта</i>	112
<i>Стоян А.О. Використання віртуальної реальності в ерготерапії</i>	114
<i>Терещенко Т., Склярва Н., Редько Н., Барчук М., Прітченко Л. Новітні біомедичні технології лікарсько-педагогічного контролю у практиці спортивної медицини</i>	115
<i>Футорний С., Маслова О., Лисюк С., Чекман А. Прикладні аспекти впровадження біомедичних технологій у практиці спортивної медицини</i>	117
<i>Чернікова О. Технології дослідження оксидативного стресу</i>	119
<i>Шахліна Л., Гончарук Н., Шевцов С., Нечай Я. Сучасні галузі практичної біомедичної інженерії для практики спортивної медицини</i>	120
<i>Шматова О., Осадча О., Коломієць Т., Пряха К. До питання інтеграції біомедичних технологій у практику спортивної травматології</i>	122
<i>Шостак Д.О. Реабілітація за допомогою інноваційних технологій після травм у фехтуванні</i>	124

<i>Шушуєв Д.І., Колосова О.В. Модуляція н-рефлексу в залежності від суглобових кутів нижньої кінцівки та активності м'язів гомілки людини</i>	125
<i>Ярхо Ольга, Кривошеєв Денис, Красовська Галина, Дзюбенко Наталія Особливості харчування спортсменів під час відновлення у видах спорту з проявом витривалості</i>	127

НАПРЯМ 5. СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

<i>Андрійчук Є.Р. Кіберспортивна освіта та перспективи у майбутньому</i>	130
<i>Бишевец Н.Г., Голованова Н.Л., Герасименко С.О. Як війна впливає на українських студентів?</i>	131
<i>Лимар Л.В., Кучеренко І.І. Використання Chat GPT при викладанні циклу гуманітарних дисциплін з урахуванням фахового спрямування майбутнім фахівцям за спеціальністю «терапія та реабілітація»</i>	133
<i>Магльований А.В., Хомишин В.П., Кравець Х.П., Іваночко О.Ю. Іноваційні підходи на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти</i>	135
<i>Альошина А.І., Бишевец Г.А. Задоволеність життям студентів, які займаються кіберспортом</i>	136

НАПРЯМ 6. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КІБЕРСПОРТУ

<i>Бишевец Н.Г., Бойков А.І., Бишевец Г.А. Вплив здорового способу життя на кар'єру кіберспортсменів</i>	138
<i>Вишневецька В.П. Становлення і розвиток кіберспорту</i>	140
<i>Голованова Н.Л., Мошак М.Ю. Етичні проблеми у кіберспорті</i>	142
<i>Гордєєва М.В. Кіберспорт, як медіа феномен</i>	144
<i>Григорук О.Р. Шаповал О.О., Сергієнко К.М. Аналіз сучасного стану та перспективи розвитку кіберспортивної дисципліни Counter-strike 2 у світі</i>	145
<i>Давидов Д.М., Шинкарук О.А. Сучасні засоби вдосконалення спеціальних здібностей військовослужбовців</i>	147
<i>Іванов Д. Є. Історія становлення та розвитку кіберспорту в Україні</i>	149
<i>Іофін Д.О., Голованова Н.Л. Тенденції популяризації кіберспорту</i>	151
<i>Карась В.С. STARCRAFT II як індикатор сучасного стану кіберспорту в Україні</i>	152
<i>Козачек А.Ю., Голованова Н.Л. Безпека даних гравців та інформаційних систем від кібератак</i>	155
<i>Куликов А.К., Яковенко О.О. Розвиток кіберспорту в системі міжнародного спортивного руху</i>	156
<i>Лут І.А., Шинкарук О.А. Сучасні проблеми підготовки гравців-початківців в кіберспорті</i>	159
<i>Михайленко І. Токсична поведінка гравців як етична проблема в сучасному кіберспорті</i>	161
<i>Олійников К. Д., Сергієнко К.М., Шаповал О.О., Чміль С.В. Ключові аспекти підготовленості гравців у дисципліні Counter-strike 2 (CS2)</i>	162
<i>Павлюк А. С. Сучасний стан та розвиток кіберспорту в Україні як культурного феномену</i>	165
<i>Попик В.Д. Принципи здорового способу життя кіберспортсменів</i>	167
<i>Свірін Я.Р., Лук'янцева Г.В., Краснова С.П., Сосновський В.В., Малюга С.С. Актуальна проблематика раціонального харчування кіберспортсменів</i>	168

Скалозуб А.В., Шинкарук О.А., Шарга Я.В. Дослідження впливу характеристик різних жанрів відеоігор на рівень схильності до психоемоційного тильту серед гравців в кіберспорті	170
Сурков К.О., Чміль С.В., Сергієнко К.М., Строганов С.В. Історія розвитку кіберспортивної дисципліни COUNTER-STRIKE	172
Шевцов О.В., Сергієнко К.М., Чміль С.В. Михайленко І.Л., Писаренко І.О. Гендерні стереотипи та етичні проблеми в кіберспорті	174
Шевченко О.С., Кузнецов Г.О. Роль психолога в кіберспорті	176
Шевчук А.О. Способи підвищення ефективності робочого місця кіберспортсмена	177
Шинкарук О.А., Андрійчук Є.Р., Ярошенко М.А., Усиченко В.В. Сучасні тенденції технологічного розвитку комп'ютерних ігор та кіберспорту	179
Шинкарук О.А., Анохін Е.В., Денисова Л.В., Лавров В.С., Юхно Ю.О., Пінчук В.М. Світові тенденції проведення змагань, притаманні кіберспорту як ігровій індустрії	181
Шинкарук О.А., Лавров В.С., Денисова Л.В. Тенденції розвитку цифрових технологій та їх вплив на систему менеджменту в кіберспорті	183
Шинкарук О., Русановський Д., Петрик О. Мобільний кіберспорт: становлення, розвиток та сучасні виклики	185
Ярошенко М. А. , Акішев О.В., Ковальчук Н.В. Проблеми мотивації дітей та підлітків до занять кіберспортом	187
Яковенко О.О., Куликов А.К., Юхно Ю.О. Розвиток кіберспорту в Україні	189

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ

Березуєва Т. С.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, Україна

Вступ. Останнім часом стає актуальною проблема зниження рухової активності, особливо це спостерігається серед підлітків та молоді. Вплив регулярних фізичних навантажень на організм людини неодноразово освітлювався у науково-методичній літературі. В той час як недостатність рухової активності та занять фізичною культурою призводять до гіподинамії та зниженню якості життя людини [1, 3].

В останні роки дуже стрімко розвиваються розробка мобільних додатків та застосунків. Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що їх створення та просування буде користуватися попитом й надалі, бо, безперечно, потреби корпорацій та компаній переважають над можливостями ринку.

Дуже багато компаній працюють над розробкою та впровадженням власних мобільних застосунків, що дає змогу обрати зручний для себе варіант для дистанційних спортивних тренувань та спостереження за станом власного здоров'я [2]. З огляду на те, що сучасна молодь веде малорухливий спосіб життя, використання мобільних додатків у сфері оздоровлення може слугувати додатковим інструментом для самостійних занять з метою підвищення рухової активності.

Щодо пропозицій у сфері здоров'я та спорту, то ці застосунки та мобільні додатки користуються популярністю серед споживачів різних за віком, статтю, сферою діяльності категорій. Серед студентської молоді дуже часто використовуються такі застосунки у зв'язку з доступністю, різноманітністю, сучасним наповненням та можливістю вести здоровий спосіб життя, що стає модним серед юнаків та дівчат. Використання сучасних технологій може бути корисним та дієвим завдяки індивідуальному контролю, корекції рухової активності та можливості візуалізації власних результатів тренувань [1, 3].

Мета роботи. Визначити та проаналізувати вплив застосування сучасних мобільних технологій та фітнес-додатків як засобів для підвищення рухової активності та інструментів для формування навичок здоров'язбереження і самоорганізації серед студентської молоді.

Методи дослідження. У процесі роботи використовували методи аналізу, синтезу та узагальнення даних джерел інформації, анкетування, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі споживачам доступні декілька видів мобільних фітнес-додатків:

- застосунки для занять спортом, що містять теоретичні відомості за різними видами спорту; містять інформацію про маршрути, швидкість, кількість витрачених калорій під час тренування; ступінь навантаження; прогрес тощо.

- мобільні консультанти – додатки в яких містяться комплекси вправ, тренувань та методичні вказівки. Характерною особливістю таких застосунків-консультантів є побудова тренувань, які відповідають потребам конкретної людини та розрахунки калорій під час їжі та виконання фізичних вправ. У цих додатках використовуються датчики руху для підрахунку повторень вправи та таймери для відстеження часу на відпочинок між підходами у тренуванні та тривалістю виконання окремих вправ.

- додатки-крокоміри допомагають підрахувати кількість кроків за певний проміжок часу, відстань, швидкість руху. У цих додатках є функція аналізу активності людини та нагадування у випадку, коли рівень фізичного навантаження знижений.

- мобільні застосунки, що допомагають відстежувати деякі медичні параметри: пульсометри, оксиметри, тонометри та інші. Ці додатки дають змогу отримати консультацію чи зробити запис на прийом до лікаря.

Для використання мобільних додатків серед студентської молоді дуже гарно себе зарекомендували застосунки для занять спортом, мобільні консультанти та крокоміри. Також, сучасні телефони на платформі iPhone та Android здатні надавати необхідну

інформацію про стан рухової активності людини без необхідності використовувати сторонні застосунки або програми.

Для проведення дослідження нами запропоновано використання серед здобувачів вищої освіти, зокрема студентів 1-4 курсів Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту, встановлених у смартфонах додатків, що пов'язані з фізичною активністю, фітнесом або харчуванням. За допомогою розгорнутого опитувальника були з'ясовані питання пов'язані з метою встановлення та досвіду використання фітнес-додатків, висвітлені дані про попередню фізичну активність і відстеження фізичної активності після користування застосунком та суб'єктивні зміни самопочуття. Все це дало змогу визначити ставлення студентів до фізичної активності та фітнесу, цінності власного здоров'я та здоров'язбереження в цілому.

Після проведення аналізу отриманих результатів опитування з'ясовані основні переваги використання фітнес-додатків: у 40 % студентів це можливість покращити свої фізичні якості, 35 % здобувачів вищої освіти вважають головним отримання звітів про результати щоденної активності, 15 % молоді отримують мотивацію до занять спортом та у 10 % опитаних переважає отримання голосових та візуальних повідомлень, як інструмент підтримки під час занять. Збільшення фізичної активності, дотримання принципів раціонального харчування, досягнення оптимальної ваги стало метою використання мобільних застосунків у сфері фітнесу серед молодих людей. Визначено, що використання фітнес-додатків допомогло збільшити рухову активність та досягти мети тренувань у 35 % учасників, а 65 % студентів використовують фітнес-додатки для підтримки здорової поведінки та покращення якості життя й надалі.

Висновок. Результати нашого дослідження свідчать, що застосування мобільних застосунків для контролю рухової активності та з метою здоров'язбереження серед студентської молоді може сприяти підтримці гарної фізичної форми та використовуватись як засіб, що допомагає студентам бути фізично активними не тільки під час занять спортом в рамках освітнього процесу, а й під час дозвілля.

1. Світлик В., Оліярник В., Мельничук М., Смірнова Л., & Фестрига С. Розвиток рухової активності студентів у позааудиторних формах занять із фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. (6(126), 92-95.

2. Огністий А.В., Власюк Р.А. Інформаційні технології у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 19 квітня 2018 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2018. С. 124-126.

3. Чухланцева Н.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. Інформаційні технології і засоби навчання, 2020. Том 75, №1. – С. 253-268.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бишевец О.І., Сергієнко І.Р., Криворучко О.В., Бесараб О.О.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. У теперішній час дослідники констатують знижений рівень здоров'я дітей середнього шкільного віку [5]. Тому вчені активно обговорюють способи подолання зазначеної негативної тенденції.