ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ТА ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ НА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Вірич М.О.
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті досліджується вплив сучасних фітнес-технологій та онлайн-платформ на формування рухової активності дорослого населення. Розглянуто мобільні додатки, фітнес-трекери, віртуальні тренування та онлайн-коучинг як інструменти підвищення фізичної активності. Визначено ключові мотиваційні фактори: гейміфікацію, соціальну підтримку та самоаналіз результатів. Показано, що грамотне використання цифрових технологій сприяє формуванню систематичної фізичної активності та підтримці здоров'я дорослих.

Ключові слова: фітнес-технології, онлайн-платформи, рухова активність, доросле населення, цифрова фізкультура, фітнес-тренд.

Summary. Virych M.O. The Impact of Fitness Technologies and Online Platforms on the Development of Physical Activity Among Adults. The article examines the impact of modern fitness technologies and online platforms on the development of physical activity among adults. The study highlights the benefits of mobile fitness applications, trackers, virtual workouts, and online coaching in increasing physical activity levels. Key motivation factors such as gamification, social support, and self-monitoring are identified. The importance of digital tools in developing consistent exercise habits and maintaining health in adult populations is justified.

Keywords: fitness technologies, online platforms, physical activity, adults, digital fitness, fitness trend.

Вступ. Сучасне суспільство перебуває у фазі цифрової трансформації, що впливає на сферу здоров'я та фізичної активності. Рухова активність дорослого населення є важливим фактором профілактики хронічних захворювань [2], підвищення працездатності та якості життя [3; 4]. Проте високий рівень урбанізації, сидячий спосіб життя та дефіцит часу призводять до низького рівня фізичної активності [2]. Особливу увагу сьогодні привертають фітнес-додатки, смарт-годинники, онлайн-платформи та сервіси моніторингу активності [6; 7].

Мета дослідження. Проаналізувати вплив фітнес-технологій та онлайн-платформ на формування рухової активності дорослого населення та визначити ключові мотиваційні чинники, що сприяють систематичним тренуванням.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури щодо цифрових технологій у сфері фізичної активності.

Результати дослідження та обговорення. Фітнес-технології дозволяють індивідуалізувати тренування, контролювати фізіологічні

параметри та прогрес користувача [1; 5; 7]. Гейміфікація та соціальна взаємодія мотивують регулярні заняття [6]. Онлайн-платформи забезпечують доступність тренувань, широкий вибір активностей та економічність [1; 6; 7]. Потенційні ризики: відсутність медико-педагогічного контролю, перевантаження, непрофесійний контент [3; 4].

Висновки. Фітнес-технології є ефективним інструментом формування рухової активності дорослого населення. Мобільні додатки, фітнес-трекери та онлайн-платформи забезпечують доступність тренувань, індивідуалізацію навантажень та контроль результатів. Використання цифрових технологій сприяє формуванню здорових поведінкових звичок.

Список використаної літератури.

1. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia, 2021.

2. World Health Organization. Physical Activity and Adults: Global Recommendations. Geneva, 2020.

3. Блощинський І. Г. Цифрові технології у фізичній культурі та спорті. Київ, 2022.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2020.

5. Романенко В. А. Моніторинг фізичної підготовленості людини. Харків, 2019.

6. Fitbit & digital health behavior studies. Journal of mHealth, 2022.

7. Digital Fitness Market Analysis Report. 2023.

8. Стратонов А. О. Інноваційні технології у фітнес-галузі. Київ, 2021.

АНАЛІЗ НЕТРАДИЦІЙНИХ СПОСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Вусата А.С., Лопатюк В. Ю.
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто і проаналізовано особливості застосування нетрадиційних технологій фізичного виховання. Аргументовано, що цікавий підхід до уроків фізкультури створює позитивну мотивацію у школярів, що в результаті покращує рівень навчальної мотивації та фізичної активності.

Ключові слова: нетрадиційні способи фізичного виховання, школярі молодшої школи, фізкультурно-оздоровча діяльність, освітній процес.

Summary. Vusata A.S., Lopatiuk V. Yu. An Analysis of Non-Traditional Approaches to Physical Education for Primary School Students. The article examines and analyzes the features of the use of non-traditional technologies in physical education. It is argued that an interesting approach to