

УДК 378.091.3:796.011.1(045)

Тетяна МОШЕНСЬКА

Наталія ДОЛГОПОЛОВА

Харківська державна академія фізичної культури,

Марина СОРОЧИНСЬКА

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

ЗАСТОСУВАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ТА ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

***Анотація.** У статті проаналізовано та розглянуто популярні онлайн-платформ та фітнес-додатки для формуванні здорового способу життя. Досліджено роль та переваги цих інструментів у підтримці фізичної активності, її моніторингу та збалансованого харчування.*

***Ключові слова:** онлайн-платформи, додатки до смартфона, фізичні вправи, фітнес-додатки, здоровий спосіб життя.*

***Abstract.** Popular online platforms and fitness applications for the formation of a healthy lifestyle are analyzed and considered in the paper. The role and benefits of these tools in supporting physical activity, its monitoring, and balanced nutrition have been studied.*

***Keywords:** online platforms, smartphone applications, exercise, fitness applications, healthy lifestyle.*

Вступ. Онлайн-платформи та фітнес-додатки стали незамінними помічниками для людей, які прагнуть підтримувати здоровий спосіб життя і займатися фізичними вправами. Сьогодні це справжні інтелектуальні платформи, здатні взяти на себе місію моніторингу активності та автоматично

видавати поради або інструкції, з якими будь-яке тренування буде комфортним. Ці інноваційні інструменти надають зручну можливість тренуватися в будь-який зручний час і місце, використовуючи лише смартфон або комп'ютер [4, 5].

Кращі додатки для фітнесу здатні не тільки контролювати дані, але й видавати поради користувачеві. Система «завантажує» інструкції, новини, статистику та інше. Програм для смарт годинників та фітнес браслетів десятки, але деякі екземпляри заслуговують на особливу увагу.

Під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють окремий напрям фізичної культури, який об'єднує різні елементи і може функціонувати самостійно. Форми організації таких технологій є складними та суперечливими явищами, а розробка теорії новітніх технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності є незавершеною.

Мета та завдання дослідження. Головною метою дослідження є вивчення науково-методичних основ використання інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, зокрема онлайн-платформ та фітнес-додатків, для формування здорового способу життя.

Матеріали та методи дослідження. Огляд та аналіз різних наукових статей та загальних інтернет-ресурсів. Було проведено аналіз науково-методичних праць, пов'язаних з використанням онлайн-платформ у фітнесі, а також аналіз обраних фітнес-додатків.

Результати дослідження.

Проблеми застосування інформаційних технологій у підготовці фахівців фізичної культури і спорту, з використанням спеціалізованого програмного забезпечення [1, 5] та дистанційних технологій навчання [8], мобільно-орієнтованих фітнес-технологій [10] та інших інноваційних рішень досліджують багато науковців. Це підкреслює потенціал цифрових ресурсів у поліпшенні якості професійної підготовки фахівців та сприянні здоров'ю учасників фізичної активності.

Але, формування здорового способу життя не досягає бажаного ефекту в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням та охоплює невелику групу людей, які мають бажання покращити свій фізичний стан та позбавитися зайвої ваги. Отже, значна частина населення залишається незалученою до фізичних вправ через малоактивний спосіб життя, що ставить їх у групу ризику щодо власного здоров'я [3, 9].

Для подолання цієї проблеми необхідно зробити заняття фізичними вправами більш доступними та привабливими для широкого кола населення. Важливо розробити гнучкі індивідуальні підходи до фізичної активності, враховуючи інтереси, можливості та потреби різних груп населення.

Розвиток сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності вимагає комплексного підходу, який включає створення доступних і привабливих умов для занять фізичними вправами, розробку персоналізованих програм тренувань, використання інтерактивних платформ та інших інноваційних засобів [2, 4, 7].

Для збільшення зацікавленості населення до занять фізичними вправами, можна використовувати новітні технології та інтерактивні платформи, які надають персоналізовані програми тренувань, мотивацію та моніторинг результатів. Такі інструменти можуть стати ефективними помічниками у підтримці рухової активності та здорового способу життя.

В роботі було проаналізовано наявні застосунки для смартфонів, які допомагають залучати до фізичної активності. В таблиці 1 наведено порівняння додатків для контролю харчування, які дозволяють вести журнал їжі та визначати калорійність прийомів їжі.

Таблиця 1.

Порівняльна таблиця фітнес-додатків для правильного харчування

	Назва	Специфіка додатку	Вартість
1.	MyFitnessPal 	дозволяє не тільки відстежувати фізичну активність, але й вести журнал харчування. Ви можете вводити свої прийоми їжі та отримувати інформацію про калорії, макро- та мікроелементи.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями.
2.	Lifesum 	пропонує персональні рекомендації щодо харчування на основі ваших цілей, стилю життя та смакових уподобань. Він також надає трекер калорій, де ви можете вводити свої їжі та отримувати статистику.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями.
3.	Yazio 	містить велику базу даних продуктів харчування з їх калорійним вмістом та поживною цінністю. Ви можете вводити свої прийоми їжі та отримувати детальну інформацію про ваше харчування.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями.
4.	Fooducate 	допомагає вам зрозуміти якість продуктів харчування шляхом сканування штрих-кодів на упаковці. Він надає оцінку продуктів та рекомендації щодо здорового харчування.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями.
5.	Calorie Counter by FatSecret 	дозволяє вести журнал харчування, вводити прийоми їжі та отримувати інформацію про калорії, білки, жири та вуглеводи.	безкоштовний.

В таблиці 2 представлено різноманітні фітнес-застосунки, які можуть бути використані для покращення фізичної активності та здоров'я користувачів. До цих застосунків входять трекери активності, які вимірюють кількість кроків, відстань, спожиті калорії та інші показники; програми для тренувань, що надають доступ до різних типів тренувань і вправ, враховуючи індивідуальні потреби користувача;

Таблиця 2.

Порівняльна таблиця фітнес-додатків для самостійних занять в тренажерному залі та вдома

	Назва	Специфіка додатку	Вартість
1.	ClassPass 	збирає в собі широкий вибір тренувань різного типу, включаючи йогу, пілатес, кардіо, танці та багато інших. Дозволяє користувачам забронювати тренування в найближчих фітнес-центрах або використовувати відео уроки для тренувань вдома.	потрібно придбати підписку
2.	Fitbit 	поєднує фітнес-браслети та смарт-годинники зі спеціальним додатком, який дозволяє вести облік фізичної активності, кроків, калорій та інших показників здоров'я. Користувачі можуть ставити собі цілі, отримувати стимули та отримувати персоналізовані поради щодо тренувань та здорового способу життя.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями
3.	Seven - 7 MinuteWorkout 	додаток, спрямований на людей, які хочуть тренуватися, але мають обмежений час. Він пропонує короткі, інтенсивні тренування тривалістю 7 хвилин, які можуть бути виконані вдома без необхідності в спеціальному обладнанні.	безкоштовний
4.	Fitbod 	додаток, який надає персоналізовані тренувальні програми. Він аналізує рівень фізичної підготовки, цілі та обмеження, і рекомендує оптимальні вправи та ваги для тренувань. Додаток також відстежує ваші досягнення та прогрес, щоб ви могли бачити свій розвиток.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями
5.	Strava 	додаток спеціалізується на відстеженні фізичної активності під час бігу, велосипедних поїздок, плавання та інших видів тренувань. Він надає детальну статистику, можливість створення власних трас та спільноту спортсменів.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями
6.	Fitplan 	надає доступ до тренувань, розроблених професійними тренерами та спортсменами. Та має великий вибір програм для різних цілей та рівнів підготовки.	безкоштовний; преміум-підписка з розширеними функціями

Це лише кілька прикладів популярних онлайн-платформ та фітнес-додатків, які допомагають людям займатися фізичними вправами та підтримувати здоровий спосіб життя. Вибір конкретного інструменту залежить від потреб, цілей та особистих вподобань особистості.

Висновок. У сучасному світі онлайн-платформи та фітнес-додатки стали невід'ємною частиною здорового способу життя. Вони надають можливість тренуватися в будь-який зручний час і місце, забезпечуючи доступність фізичної активності для широкої аудиторії.

Ці інноваційні інструменти не лише допомагають користувачам виконувати вправи правильно і ефективно, але також надають персоналізовані тренувальні програми, відстежують прогрес і надають стимули до досягнення цілей. Вони створюють комфортне середовище для тренувань, незалежно від фізичного рівня підготовки та обмежень.

Застосування цих технологій може стимулювати індивідів до активнішого способу життя, сприяти зниженню стресу та поліпшенню фізичного та психологічного стану.

Такі онлайн-платформи, як «Class Pass», «Fitbit», «My Fitness Pal» та «Fitbod», забезпечують різноманіття тренувань, від яких можна вибрати саме те, що підходить конкретній людині. Вони дозволяють займатися як вдома, так і в спеціальних фітнес-центрах, надаючи гнучкість у виборі місця тренувань.

Онлайн-платформи та фітнес-додатки стали не просто засобами контролю за фізичною активністю, але й цілісними інтелектуальними платформами, що надають поради, інструкції та стимули для досягнення здоров'я і фітнесу. Завдяки їм люди мають більше можливостей для підтримки активного способу життя, покращення якості життя і досягнення своїх фітнес-цілей.

Таким чином, використання онлайн-платформ і фітнес-додатків є ефективним і зручним способом займатися фізичними вправами, незалежно від

часу і місця. Ці інструменти стимулюють рухову активність, допомагають досягти бажаної фізичної форми і підтримувати здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень полягають в вивченні та аналізі ефективності різних типів фітнес-додатків та їх впливу на досягнення конкретних цілей здоров'я, а також в пошуку ефективних стратегій залучення різних груп населення до використання онлайн-платформ та фітнес-додатків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Долгополова, Н. (2021). Використання комп'ютерної програми Kinovea для проведення біомеханічних досліджень у шорт-треці. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, (5), 55-62.
2. Мозолев, О. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання //Scientific Collection «Inter Conf». №. 136. 414-418.
3. Пасько, В. В., &Каковкіна, О. А. (2021). Вплив фізичного здоров'я на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом здобувачів вищої освіти під час пандемії. WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spprc.com.ua> [www. ffvs. npu. edu. ua/chasopys-npu-seriia-15.](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.), 120.
4. Семеніхіна, О., Юрченко, А., Рибалко, П., Шукатка, О., Козлов, Д. & Друшляк, М. (2022). Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання засобів digital health у професійній діяльності. Information Technologies and Learning Tools. 89. 33-47. 10.33407/itlt.v89i3.4543.
5. Сорочинська, М. В. (2023). Використання віртуальної реальності в підготовці фахівців з різних видів спорту. Науковий пошук молодих дослідників. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 3. 141 – 146.
6. Церковна, О., Філенко, Л. В., Пасько, В. В., Помещикова, І., & Пащенко, Н. (2023). Пошук шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в технічному закладі вищої освіти в умовах військового

часу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(164)). 156-162. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.5\(164\).35](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.5(164).35).

7. Чухланцева, Н. В., Шуба, Л. В., та Шуба, В. В. (2020). Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. Інформаційні технології і засоби навчання. Т. 75(1). 253-268,. doi: 10.33407/itlt.v75i1.2581.

8. Філенко, Л., & Церковна, О. (2021). Створення дистанційних курсів при підготовці здобувачів вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, (5). 170-175.

9. Artemyeva, G., Latvynska, I., & Moshenska, T. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. (2020). Slobozhanskyi herald of science and sport:[scientific and theoretical journal]. Kharkiv: KhSAPC, Vol. 8. № 6. 162 p., 107.

10. SardiL., IdriA., Fernández-AlemánJ.L. (2017). A systematic review ofgamification in e-Health. *Journal of Biomedical Informatics*, 71. 31-48.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Мошенська Тетяна Валеріївна: ст. викладач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Tetiana Moshenska: senior Lecturer at the Department of Gymnastics, Dance Sports and Choreography *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine*

orcid.org / 0000-0002-0771-5717

E-mail: tvmoshenska@gmail.com

Долгополова Наталія Володимирівна: к. техн. наук., Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Nataliia Dolgopolova: *PhD (Technical Sciences), Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

orcid.org / 0000-0002-4326-2284

E-mail: natasha.dlgplva@gmail.com

Сорочинська Марина: здобувач вищої освіти 1 року навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації «Фітнес» Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

orcid.org / 0009-0002-5395-1048

E-mail: maryna.soroch@gmail.com