

ISSN
2786-863X

СТУДЕНТСЬКИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

UNI VER SUM

№ 04 / 2024
СІЧЕНЬ

ISSN 2786-863X

**UNI
VER
SUM**

№ 04 / січень 2024

DOI 10.36074/universum.4.2024

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2024

Редакція журналу: ГО «Молодіжна наукова ліга»

Верстка: Зрада С.І.

Дизайн: Бондаренко І.В.

Головний редактор: Коренюк І.О.

Редакційна колегія:

Афанасьева Наталя Євгенівна – доктор психологічних наук, професор
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Бацуровська Ілона Вікторівна – доктор педагогічних наук, доцент
Миколаївський національний аграрний університет

Ємельянов Олександр Юрійович – доктор економічних наук, професор
Національний університет «Львівська політехніка»

Костюченко Валентина Миколаївна – доктор економічних наук, професор
Державний торговельно-економічний університет

Онікієнко Сергій Володимирович – доктор економічних наук, професор
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Ащепкова Наталія Сергіївна – кандидат технічних наук, доцент
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Ковальова Світлана Сергіївна – кандидат юридичних наук, доцент
Національний університет біоресурсів і природокористування України

Кулик Алла Василівна – кандидат економічних наук, доцент
Державний торговельно-економічний університет

Мартинюк Віталій Олексійович – кандидат географічних наук, доцент
Рівненський державний гуманітарний університет

Мудра Світлана В'ячеславівна – кандидат педагогічних наук, доцент
Київський інститут Національної гвардії України

Павшук Катерина Олександрівна – кандидат юридичних наук, доцент
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Ротова Наталія Володимирівна – кандидат філологічних наук, доцент
Українська інженерно-педагогічна академія

Христинич Ніна Сергіївна – кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Шевченко Оксана Борисівна – кандидат ветеринарних наук, доцент
Державний біотехнологічний університет

Сгоренков Анатолій Іванович – Радник Президента НАМН України з питань біоетики, доцент
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця

Фішер Володимир Михайлович – заслужений діяч мистецтв України, доцент
Київський національний університет культури і мистецтв

Оленюк Дмитро Олександрович – старший викладач
Поліський національний університет

Дурова Наталія Вікторівна – асистент
Поліський національний університет

Мокрякова Марина Іванівна – асистент
Харківський національний медичний університет

**Журнал «UNIVERSUM» індексує вміст в міжнародній
наукометричній базі наукових публікації Google Scholar.**

**Матеріали випуску є загальнодоступними на умовах міжнародної ліцензії
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0).**

ВПЛИВ ІНТЕРАКТИВНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: СИСТЕМАТИЧНИЙ ОГЛЯД ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ Бабій Д.В., Науковий керівник: Церковна О.В.	197
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ЦІННІСТЬ. ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Зюбін І.О., Науковий керівник: Церковна О.В.	203
ІНОВАЦІЙНИ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЯК КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕВОЛЮЦІОНІЗУЮТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Мальнєв Д.М., Науковий керівник: Гелета Д.Д.	211
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА Назарян Р.А., Науковий керівник: Голяченко А.О.	218
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІД ЧАС ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ Великотрав В.Ю., Науковий керівник: Церковна О.В.	229
ФІЗКУЛЬТУРА У ЖИТТІ КОЖНОГО З НАС Сіденко П.В., Науковий керівник: Церковна О.В.	234

РОЗДІЛ 14.

ГЕОГРАФІЯ ТА ГЕОЛОГІЯ

ВНУТРІШНЬОРІЧНИЙ РОЗПОДІЛ ВОДНОГО СТОКУ Р. СТИР (ГІДРОПОСТ ЛУЦЬК, 2020 РІК) Никонюк У.С., Ногачевський В.В., Науковий керівник: Павловська Т.С.	242
--	------------

РОЗДІЛ 13.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

Мальнев Данило Максимович

здобувач вищої освіти економічного факультету

*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна***Науковий керівник: Гелета Діана Дмитрівна**

Старший викладач кафедри ФВС

Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

ІНОВАЦІЙНИ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЯК КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕВОЛЮЦІОНІЗУЮТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Джерела: PubMed, Google Scholar, IEEE Xplore, Springer, Journal of Sports Sciences, International Journal of Computer Science in Sport, Computers in Human Behavior

Запровадження технологій у різні сфери нашого життя має віддзеркалення у всіх аспектах, включаючи інновації у фізичному вихованні. Розквіт цифрових рішень перетворює традиційні уроки фізкультури та спортивні тренування, пропонуючи нові можливості для покращення здоров'я та розвитку.

Ця стаття націлена на вивчення та розуміння того, як комп'ютерні технології не лише впливають на фізичне виховання, але й революціонізують здоровий спосіб життя. Аналізуючи сучасні тенденції та інноваційні підходи у цій області, ми зможемо зрозуміти, як цифрові інструменти та програми допомагають вдосконалити фізичні навички, мотивують до активного способу життя та сприяють покращенню загального стану здоров'я.

Важливість цієї теми полягає в тому, що здоровий спосіб життя стає не лише популярним, але й критично важливим у сучасному суспільстві. Розуміння впливу комп'ютерних технологій на фізичне виховання дозволить нам ефективніше використовувати ці інструменти для досягнення оптимального здоров'я та сприятиме розвитку нових стратегій у вихованні та збереженні фізичної форми.

Роль комп'ютерних технологій у здоровому способі життя:

1. Зростання популярності фітнес-додатків та онлайн-платформ для тренувань є відображенням сучасних тенденцій у збереженні здорового способу життя. Ці інноваційні технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя для багатьох людей, які бажають підтримувати або покращувати своє фізичне самопочуття.

Фітнес-додатки пропонують широкий спектр можливостей, від персоналізованих тренувальних програм до спеціалізованих режимів медитації та керування дієтою. Вони відкривають доступ до тренувань будь-де та будь-коли, надаючи користувачам можливість виконувати вправи у власному темпі та за своїм розкладом.

Ці додатки стали невід'ємним помічником для початківців та досвідчених спортсменів, пропонуючи різноманітні тренувальні програми, індивідуальні рекомендації щодо вправ та відстеження прогресу. Вони також відкривають доступ до спільноти однодумців, де користувачі можуть обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного у досягненні спортивних цілей.

Онлайн-платформи для тренувань надають можливість виконувати заняття під керівництвом професійних тренерів чи інструкторів, не виходячи з дому. Вони пропонують широкий вибір різноманітних тренувань: від йоги та пілатесу до інтенсивних кардіо сесій. Деякі платформи навіть використовують технологію віртуальної реальності для створення більш іммерсивного досвіду тренувань.

Ці інноваційні засоби сприяють популяризації здорового способу життя, роблять фізичну активність більш доступною та привабливою для широкого кола людей, спонукаючи до щоденної практики та підтримки здорового режиму.

2. Використання віртуальної реальності (VR) у фізичному вихованні відкриває нові перспективи та можливості для поліпшення фізичного здоров'я та спортивної підготовки.

VR надає унікальну можливість створювати іммерсивне оточення для фізичних тренувань, що дозволяє користувачам зануритися у віртуальний світ, відчути його реалізм та взаємодіяти з ним. Це революціонує спосіб, яким ми вправляємося, дозволяючи ефективніше займатися фізичними вправами.

Фізичне виховання через VR може бути більш захопливим та мотивуючим для користувачів, оскільки воно пропонує інтерактивний підхід до тренувань. Завдяки цій технології люди можуть займатися спортом у віртуальних світах, виконуючи різноманітні вправи та завдання, що стимулює їхній інтерес та підвищує мотивацію до регулярної фізичної активності.

Такий підхід також дозволяє персоналізувати тренування, адаптувати їх

РОЗДІЛ 13.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

до індивідуальних потреб користувача та враховувати їхні фізичні можливості. Віртуальна реальність надає можливість створювати сценарії тренувань, що адаптуються під рівень складності та потреби кожного користувача, що робить процес тренування більш ефективним та персоналізованим.

Використання VR у фізичному вихованні є перспективним напрямом, який відкриває нові можливості для поліпшення фізичної активності та сприяє стимулюванню інтересу до здорового способу життя.

3. Смарт-трекери стали невід'ємною частиною багатьох людей, які прагнуть підтримувати активний спосіб життя та вести здоровий образ життя. Ці невеликі, портативні пристрої дозволяють відстежувати різноманітні параметри фізичної активності, що стимулює користувачів до більш свідомого контролю за своїм здоров'ям.

Однією з ключових переваг смарт-трекерів є їхній вплив на моніторинг активності. Вони здатні відстежувати кількість кроків, витратувані калорії, відстань пройдено за день, а також інтенсивність фізичних тренувань. Ці дані допомагають користувачам отримати уявлення про їхню фізичну активність та динаміку змін у їхньому рівні фітнесу.

Окрім цього, смарт-трекери стимулюють до більш активного способу життя, оскільки вони служать додатковою мотивацією для досягнення фізичних цілей. Можливість встановлення особистих цілей, отримання підказок щодо регулярності фізичних вправ та отримання нагород за досягнення цих цілей надихає користувачів на постійну активність та підвищення рівня фізичного витривалості.

Важливо також відзначити, що смарт-трекери допомагають покращити спалювання калорій та оптимізувати розподіл фізичної активності протягом дня. Це сприяє більш ефективному використанню часу та може бути особливо корисним для людей, які ведуть активний спосіб життя.

У підсумку, смарт-трекери відіграють значну роль у підвищенні свідомості про фізичну активність, стимулюють до більш активного способу життя та допомагають зберігати баланс між активністю та спокоєм для покращення загального стану здоров'я.

Інноваційні методи навчання та тренувань

1) Комп'ютерні технології відіграють значну роль у фізичному вихованні, приносячи як позитивні, так і негативні аспекти.

Переваги:

Зацікавлення студентів: Використання ігор, симуляцій та спеціального програмного забезпечення може зацікавити учнів та мотивувати їх до фізичних вправ.

Персоналізований підхід: Деякі технології дозволяють створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи особисті потреби та

можливості учнів.

Відстеження прогресу: Електронні системи можуть допомагати вчителям відстежувати та аналізувати прогрес студентів у фізичних вправах та заняттях.

Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR): Ці технології можуть створювати іммерсивне оточення для фізичних тренувань, підвищуючи інтерактивність та ефективність навчання.

Недоліки:

Сидячий спосіб життя: Використання комп'ютерів може сприяти більш сидячому способу навчання, що протирічить самій суті фізичного виховання.

Залежність від технологій: Іноді учні можуть стати занадто залежними від технологій, замінюючи активний рух та спорт ігровими або віртуальними аналогами.

Вартість та доступність обладнання: Деякі передові технології можуть бути дорогими для закладів освіти, а також не всюди може бути достатній доступ до необхідного обладнання та програмного забезпечення.

Відволікання від основних цілей: Іноді використання технологій може відволікати від головних цілей фізичного виховання, таких як розвиток спортивних навичок та спільної взаємодії.

Ефективне використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні полягає в збалансованому підході, враховуючи переваги та недоліки, та створенні програм, що сприяють активному способу життя, розвитку спортивних навичок та збереженню мотивації учнів.

2) Існує безліч технологічних інструментів, які сприяють персоналізації тренувань та мотивації у фізичному вихованні:

1. ****Мобільні додатки:**** Додатки для смартфонів та планшетів дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми, відстежувати прогрес, виконувати вправи та аналізувати результати.

2. ****Сенсори та носима електроніка:**** Використання пристроїв, які відстежують фізичну активність, серцевий ритм, кількість кроків тощо, може надати детальну інформацію для адаптації тренувань до індивідуальних потреб.

3. ****Інтерактивні платформи:**** Онлайн-платформи з можливістю індивідуального планування тренувань, обміну досвідом та підтримки спільноти можуть мотивувати учнів продовжувати тренування.

4. ****Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR):**** Створення іммерсивного оточення для фізичних тренувань за допомогою VR та AR може створити захоплюючий інтерактивний досвід, що стимулює учнів до активності.

5. ****Ігрові технології (gamification):**** Використання граничних елементів в навчанні (наприклад, бали, досягнення, лідерські дошки тощо) може

РОЗДІЛ 13.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

зробити тренування цікавішим та стимулювати змагання.

6. ****Аналітика та звіти:**** Системи аналізу даних дозволяють вчителям та тренерам відстежувати прогрес, виявляти сильні та слабкі сторони учнів, що дозволяє персоналізувати підхід до навчання.

Використання цих технологій дозволяє не лише підлаштовувати тренування до потреб кожного учня, а й створює змогу збирати дані для аналізу, які допомагають удосконалювати програми фізичного виховання та підвищувати загальний рівень мотивації.

Вплив комп'ютерних технологій на здоровий спосіб життя

1. Онлайн-ресурси стали надзвичайно корисним інструментом для контролю дієти та підтримки збалансованого харчування. Ось деякі з них:

Додатки для відстеження харчування: Мобільні додатки, такі як MyFitnessPal, Lose It!, або Cronometer, дозволяють користувачам записувати та відстежувати рівень калорій, поживних речовин, водного балансу тощо.

Онлайн-калькулятори харчування: Є веб-сайти, які надають калькулятори калорій, білків, жирів, вуглеводів та інших поживних речовин, допомагаючи керувати їхнім співвідношенням у раціоні.

Інтернет-ресурси для рецептів та планування страв: Сайти, як Allrecipes, Yummly, або BBC Good Food, пропонують безліч рецептів з відображенням калорійності та складників, допомагаючи планувати раціон та збалансовані страви.

Онлайн-сервіси доставки здорового харчування: Існують платформи, які пропонують доставку готових здорових страв з достатньою інформацією про їхні харчові властивості.

Блоги та сайти про здорове харчування: Інтернет-ресурси зі статтями, порадами та рекомендаціями з правильного харчування можуть стати джерелом корисної інформації та натхнення для збалансованого харчування.

Ці онлайн-ресурси допомагають контролювати дієту шляхом відстеження споживання їжі, планування збалансованого раціону та надання корисних порад зі здорового харчування. Однак важливо звертати увагу на достовірність джерел та консультиватися з фахівцем у випадку потреби для отримання індивідуальних рекомендацій.

2. Психологічний аспект використання технологій для здорового життя відіграє ключову роль у формуванні звичок, мотивації та психічного благополуччя.

Позитивні аспекти:

Мотивація та відчуття контролю: Технології, як додатки для відстеження харчування та фізичної активності, можуть надати людям відчуття контролю над своїм здоров'ям, що підсилює мотивацію до підтримки здорового способу життя.

Створення звичок: Регулярне використання технологій для здорового

харчування та тренувань може сприяти формуванню звичок, оскільки вони допомагають створити систему та розпорядок.

Підтримка та спільнота: Онлайн-платформи та спеціалізовані форуми створюють спільноту людей, що прагнуть здорового життя, де можна отримувати підтримку, поради та натхнення.

Негативні аспекти:

Стрес та обмеження: Надмірне захоплення технологіями для здорового життя може створювати стрес через постійний контроль та надмірну увагу до деталей.

Психологічний тиск: Запис та відстеження даних про їжу та фізичну активність може призвести до відчуття вини чи неуспішності, якщо ціль не досягається.

Залежність від технологій: Іноді може розвиватися залежність від додатків та онлайн-ресурсів для здорового життя, що може викликати відчуття втрати контролю поза їхнім межем.

Для психологічного благополуччя важливо знаходити баланс у використанні технологій для здорового життя. Це означає усвідомлене використання без негативного впливу на психіку, а також регулярні перерви від екранів та технологій для забезпечення емоційного відновлення. Для багатьох людей, розвивання свідомого ставлення до власного здоров'я та використання технологій як підтримки у цьому процесі є важливим елементом психологічного комфорту.

3. Розвиток спортивних технологій суттєво позначається на спортивних досягненнях, принесе і значні переваги, і нові виклики для спортсменів і тренерів.

Переваги:

Аналіз даних та відеоматеріалів: Розширені можливості аналізу дозволяють спортсменам та тренерам ретельно вивчати техніку, тактику та фізичні показники для підвищення ефективності тренувань.

Технології тренування: Від тренувальних симуляторів до спеціальних датчиків та пристроїв для відстеження фізичних показників, які допомагають удосконалювати та персоналізувати тренувальні програми.

Медичні інновації: Розвиток медичних технологій дозволяє швидше виявляти та лікувати спортивні травми, а також забезпечує краще відновлення після травм.

Покращення обладнання: Високотехнологічне спортивне обладнання, яке сприяє підвищенню результатів у різних спортивних дисциплінах.

Виклики:

Залежність від технологій: Спортсмени можуть стати залежними від технологій, втрачаючи власний інстинкт та внутрішню інтуїцію.

Витрати та доступність: Не всі спортсмени мають доступ до передових

РОЗДІЛ 13.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

технологій через їх вартість або обмежену доступність.

Етичні питання: Використання деяких технологій, таких як допінг-контроль або підтримка штучного інтелекту, може породжувати етичні дебати.

Розвиток спортивних технологій розширює можливості спортсменів, допомагає підвищити їхні досягнення, але вимагає розумного підходу до їх використання. Важливо забезпечити баланс між використанням передових технологій та збереженням фундаментальних спортивних цінностей, таких як талант, воляова сила та стратегія.

Комп'ютерні технології стають необхідним інструментом у фізичному вихованні та здоровому способі життя, принесе величезні переваги та перспективи для майбутнього.

Наукове періодичне видання

UNIVERSUM
№ 04 / січень, 2024

Щомісячне видання

*Редакція не завжди поділяє позицію авторів.
Всі матеріали пройшли оглядове рецензування.
За точність викладеного матеріалу відповідальність несуть автори.*

Верстка: Зрада С.І.
Дизайн: Бондаренко І.В.

Контактна інформація редакції:

ГО «Молодіжна наукова ліга»
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18/81;
Тел.: +38 098 1948380; +38 098 1526044
E-mail: info@liga.science
www.liga.science

Підписано до друку: 20.01.2024.
Тираж: 100 примірників.
Замовлення № 24/001.

Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Цифровий кольоровий друк. Гарнітура Arial.
Умовно-друк. арк. 29,06.
Віддруковано з готового оригінал-макету.

Видавець та правовласник видання: ТОВ «УКРЛОГОС Груп».
21037, Україна, м. Вінниця, вул. Зодчих, 18, офіс 81. E-mail: info@ukrlogos.in.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.