

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ

7 квітня 2023 року



**Харківський національний медичний університет
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна
Харківська державна академія фізичної культури
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Національний юридичний університет імені
Ярослава Мудрого
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет імені
М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»
Харківська академія безперервної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

Матеріали IV Науково-практичної конференції з
міжнародною участю
(07 квітня 2023 року, Харків)

2023 рік

Солоха М., Пежемський Є., Білик О.А.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ,
ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 155-158

*Старкова І.В., Олексієва С.А., Старкова В.Д.,
Чернявський А.В.*

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ
М'ЯЗІВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІСІЮ 159-164

Poproshayev O.V., Bilyk O.A.

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE
ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN
PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION
TECHNOLOGIES 164-177

Tikhonova A.O., Kutsyi D.V.

FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH 178-183

Удовиченко А. О., Полякова А.О., Якименко О.С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ
ЛЮДИНИ 183-188

Цигановська Н.В., Гончар В.В., Батулін Д.С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ 188-194

Солоха Микола
Здобувач вищої освіти 4 курсу, гр. ФТЕ-1, IV мед.факультету
Email: mhsolokha.4m18@knmu.edu.ua

Пежемський Євген
Здобувач вищої освіти 4 курсу, гр. ФТЕ-1, IV мед.факультету
Email: yypezhemskiyi.4m18@knmu.edu.ua

Науковий керівник: старший викладач

Білик Олег Андрійович

Email: oa.bilyk@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Актуальність. На нашу думку, тема Інформаційно-комунікаційних технологій у забезпеченні фізичного виховання та спорту, здоров'я та здорового способу життя, є надзвичайно важливою для майбутнього спорту та фізичного виховання загалом. Це через те, що ми живемо в надзвичайно цікавий час, коли діджиталізація та розвиток інформаційно-комунікаційних технологій відбуваються надзвичайно швидко, і майбутні спеціалісти повинні пристосовуватися до цих змін.

Аналіз останніх досліджень. У процесі нашої підготовки ми здивувалися, як мало тема Інформаційно-комунікаційних технологій у спорті була освітлена, проте ми знайшли дослідження на цю тему та використали його у нашій роботі.

Виклад основного матеріалу дослідження: Для зручності розуміння нашого дослідження, ми вирішили розподілити наші тези на позитивні та негативні аспекти Інформаційно-комунікаційних технологій у спорті. До позитивних аспектів можна віднести результати дослідження *Communitainment on Instagram: Fitness Content and Community-Driven Communication as Social Media Entertainment*. [1] Зокрема, автор дослідження вважає, що ІКТ можуть мати позитивний вплив на саморегуляцію, особисту гідність, соціальну підтримку, мотивацію до досягнення більш здорового способу життя та надання джерела інформації про здоров'я. Ми звертаємо вашу увагу на соціальну підтримку та надання інформації про здоров'я, оскільки саме завдяки таким аспектам спортсмени-початківці починають займатися спортом та популяризують його. В тому ж самому дослідженні, з якого ми приводили приклади раніше, автор дослідження *Communitainment on Instagram*:

Fitness Content and Community-Driven Communication as Social Media Entertainment пише про негативні ефекти популяризації фітнесу та спорту. «Однак, негативні ефекти, такі як внесок у розлади харчової поведінки, розвиток проблемних ідеалізацій тіла, посилення психологічної напруги, незадоволеність тілом, мають серйозне значення. Оскільки впливові особи відіграють визначну роль у контексті фітнес-спільноти, частково через суспільні переговори між їх автентичними та товарними формами саморепрезентації».[1]

Висновки: Заключно, наше дослідження показало, що інформаційно-комунікаційні технології в спорті мають як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, вони можуть забезпечити спортсменам-початківцям соціальну підтримку та надати корисну інформацію про здоровий спосіб життя. З іншого боку, їхнє використання може призвести до розвитку проблем з харчуванням, ідеалізації тіла та психологічної напруги.

Отже, для досягнення максимальної користі від використання ІКТ у спорті, необхідно уважно відстежувати та аналізувати їхній вплив на спортивну спільноту та приймати необхідні заходи для мінімізації негативних наслідків. також необхідно активно просувати здоровий підхід до занять

спортом та забезпечувати доступ до достовірної інформації про здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Sven Stollfuß, Institute of Communication and Media Studies, University of Leipzig, Nikolaistraße 27–29, 04019 Leipzig, Germany. Email: sven.stollfuss@uni-leipzig.de