



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2020

# ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сірик А. Є., ст. викл.; Сивоконь В. В., студ.  
*Сумський державний університет*  
*vadim.sivokon.vs@gmail.com*

**Вступ.** Сьогодні інформаційні технології є найбільш популярним засобом не тільки для підвищення інтелектуального та освітнього рівня людини, а й для популяризації здорового способу життя, зокрема студентської молоді.

Багатофункціональність гаджетів задовольняє наші щоденні потреби, спрощує життя в цілому. Тісна інтеграція техніки в життя людини призвела до зміни мислення, відбувся перерозподіл пріоритетів. Розвиток гаджетів – процес незворотний, проте не можна залишати без уваги зниження рівня здоров'я майбутніх поколінь, тому пошук можливостей застосування технічних надбань із користю для здоров'я людини є у наш час актуальним.

**Мета дослідження.** Визначити предметну сферу шляхом аналізу літературних джерел та результатів соціологічного опитування. Отримати напрями використання сучасних гаджетів для популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

**Виклад матеріалу дослідження.** Питання пов'язані із використанням інформаційних технологій у здоровому способі життя відображені у дослідженнях В. Бикова, Ю. Дорошенка, С. Заборовської, М. Жалдака, С. Жданова, В. Кашуби, О. Кисельової, В. Клочка, О. Кузнецової, М. Лаптевої, Л. Панченко, Ю. Рамського, Т. Солодкої, О. Співаковського, Н. Тверезовської, О. Трофімова, С. Футорного та інших.

Бурхливий розвиток інформаційного суспільства призвів як до позитивних, так і до негативних наслідків. Була розроблена велика кількість пристроїв, яскравими прикладами яких є мобільний телефон, комп'ютер та інші гаджети для вирішення

вужького кола задач. Ми використовуємо їх повсякденно, проте мало замислюємося про проблеми, які зумовлені використанням досягнень новітніх технологій. Це може бути як поступовий розвиток небезпечних захворювань, спричинених випромінюванням, так і загрози, що створюються загальними тенденціями, які несуть за собою пасивний вплив, наприклад, розвиток загальної гіподинамії. Без приділення цьому аспекту значної уваги, дані тенденції можуть також стати негативним чинником для здоров'я людства в цілому. Досягнення науково-технічного прогресу покликані спрощувати життя людини, робити його кращим та більш простим, але якщо звикати до такого стану речей, то буде приділятися дедалі менша увага фізичній активності.

Проаналізувавши статистичні дані, отримані різними компаніями світу, серед яких Міжнародний союз електрозв'язку (ITU), провідна дослідницька та консалтингова компанія Gartner, можна спостерігати тенденцію зацікавленості суспільства у використанні різних високотехнологічних пристроїв. Наприклад, розповсюдженість різних типів телефонів виявився неоднорідним, проте зараз можна казати, що майбутнє – за смартфонами.

Відомо, що в 2008 р. кількість комп'ютерів досягла 1 млрд. Це свідчить про те, що тепер вони не є предметом розкоші, як це було раніше. Зараз значної уваги потребують гаджети для розв'язку специфічних кіл задач (або для вужького спрямування). Вони є досить потужними, якщо розглядати їх можливості в межах конкретного питання.

Отримують потужний розвиток не тільки новітні пристрої, але й процес глобалізації, якій неможливо уявити без існування мережі Інтернет. У 2019 р. за даними ITU Інтернетом користувалися 53,6 % осіб від усього населення планети [2], що свідчить про великі об'єми інформації, які щосекунди циркулюють навколо нас. Це можна розглядати як потужний фундамент для розвитку популяризації ідеї здорового способу життя.

Для досягнення поставленої мети, були використані різні методи, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення даних, що були отримані під час аналізу літературних джерел, методи статистики, зокрема збір, підготовка, зведення, групування, вивчення та аналіз, соціологічні методи.

Ознайомлення із матеріалами дослідження, що було проведено Кашубою В. О. та Футорним С. М. на базі Національного університету фізичного виховання та спорту в м. Києві, дало уявлення про актуальність проблеми погіршення рівня здоров'я молоді, зокрема в Україні. За їх спостереженнями за останні десятиріччя відбулося різке погіршення стану здоров'я студентів, що асоціюється з низкою об'єктивних та суб'єктивних причин, серед яких низький рівень зацікавленості в підтримці здорового способу життя та гармонії духовного та фізичного начал в особистості. Результатом їх дослідження стало створення зовнішнього мережевого ресурсу – освітнього веб-порталу «Здоровий спосіб життя», який був інтегрований у освітній процес, що свідчить про перспективи використання надбань інформаційних технологій на користь для здоров'я [1].

Соціологічні дослідження мали за собою проведення декількох етапів анкетування. На меті першого – виявлення типів гаджетів, які користуються популярністю серед молоді. Результати показали, найчастіше студенти користуються мобільними телефонами. Також важливо було дізнатися, яку інформацію шукають студенти, використовуючи гаджети. 60% респондентів зазначило, що часто це інформація розважального характеру. Не менш важливою була отримана інформація про середній час використання мобільного телефона на день. 65% опитуваних вказало, що він складає понад 4 години. Лише 5% студентів розуміють, що таке проведення часу є шкідливим для здоров'я, тому вони намагаються не користуватися телефоном узагалі.

Другий етап був призначений для встановлення рівня обізнаності щодо приладів, якими користуються студенти. Зміст запитань був заснований на відповідях, отриманих у

першому етапі. Дане опитування показало, що далеко не всі студенти вміють раціонально користуватися надбаннями науково-технічного прогресу. Третій – для запропонування можливості поглянути з іншого боку на звичайні пристрої, якими молодь користується повсякденно. Отримані результати показали, що ідея використання гаджетів для популяризації здорового способу життя виявилася для студентів цікавою та незвичною. Її підтримало 85% опитуваних.

**Висновки.** Проведення аналізу літературних джерел надало уявлення про сенс та потенціал використання надбань досягнень сфери інформаційних технологій із метою популяризації здорового способу життя серед молоді.

Три соціологічні дослідження показали високий рівень зацікавленості студентів в інакшому, більш корисному для здоров'я використанні різноманітних пристроїв, із якими їм доводиться проводити багато часу кожного дня, на відміну від простого вирішення звичайного кола задач.

Якщо брати до уваги бік реалізації запропонованих ідей для впровадження ідеї популяризації здорового способу життя, то він є досить простим, враховуючи рівень розвитку інформаційних технологій та суспільства відповідно. Очікуваним є те, що молодь підтримає новостворену тенденцію та стане тією рушійною силою у процесі поширення ідеї здорового способу життя.

## Література

1. Кашуба В. О., Футорний С. М. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк 2016. № 21. С. 81–89.
2. Міжнародний союз електрозв'язку. ITU : Committed to connecting the world: веб-сайт. URL: <https://www.itu.int/en/ITUUD/Statistics/Pages/stat/default.aspx> (дата звернення: 16.02.2020).