

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**«СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК
ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ »**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-
конференції

25-26 листопада 2025 року

м. Запоріжжя

УДК 37.013.3:613.7

T39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька
політехніка» (Протокол №6 від 23.12.2025 р.)*

Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Вичужаніна С.А., провідний фахівець відділу наукової роботи
студентів;
Кубатко А.І., зав. каф. ФКОНВС;
Кокарев Б.В., доцент каф. ФКОНВС;
Соляник Д.Г., викладач каф. ФКОНВС.

T39

«Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації начального процесу здобувачів вищої освіти». Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 25-26 листопада 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електроннийресурс] / Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 140 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12см. – Назвазтит.екрана.

ISBN 978-617-529-527-4

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 37.013.3:613.7

ISBN 978-617-529-527-4

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2025

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	151
---	-----

СЕКЦІЯ «ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА СФЕРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

<i>Білевська П.А., Бикова Г.В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АНАЛІЗУ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПРИСІДАНЬ, ЖИМУ ТА ТЯГИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	156
<i>Браганець В.І., Атаманюк С.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СФЕРЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	157
<i>Гавриленко А.Ф.; Гринько В.М.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПОМІЧНИКА У СФЕРІ СПОРТУ.....	160
<i>Драганова В. В., Пивоваров А. А.</i> МАНІПУЛЯТИВНІ СТРАТЕГІЇ В РЕКЛАМІ ФІТНЕС-ПРОДУКТІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ НА СПОЖИВАЧА.....	162
<i>Єгоркіна Д.М., Шепеленко Т.В.</i> ФІДЖИТАЛ СПОРТ ЯК БАЛАНС МІЖ ПРИСТРАСТЮ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	164
<i>Ізотов Є.А, Пивоваров А.А.</i> ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОБОТІ ТРЕНЕРА.....	166
<i>Калашник М. О., Гринько В. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	170.
<i>Кривошея О. О, Клименко Г. В.</i> АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ НОСИМІ ГАДЖЕТИ ТА ТРЕКЕРИ.....	171
<i>Омок Г.А., Шуба Л.В., Шуба В.О., Чепец М.С</i> АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	173
<i>Парсаданянц Г. М., Напалкова Т. В .</i> ЦИФРОВА ЕКОСИСТЕМА ЗДОРОВ'Я: ІННОВАЦІЙНА ПАРАДИГМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	175
<i>Пироженко Є.В., Мізін С.Г.</i> ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	179
<i>Радовенчик А.І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ	

продукти, що розширює тіньовий ринок та знижує популярність реально дієвих препаратів.

Але не тільки споживачі мають регулювати свої дії: це стосується і блогерів, які пропагують неефективні фітнес-продукти та ідеалізують своє тіло на мільйонну аудиторію. Вони несуть соціальну відповідальність і мають розуміти який вплив несуть.

Завдяки цим діям інформаційний простір стане чесним та об'єктивним. Він буде спрямований на пропагування реально здорового способу життя, правильного харчування, зайняття спортом, а не на швидку комерційну вигоду за рахунок необізнаних Інтернет-користувачів.

Окрім цього, компанії почнуть розширювати випуск якісної продукції, яка буде спрямована на те, щоб принести користь суспільству. Тому ринок стане наповненим товарами, які відповідають потребам споживачів. Штучний попит поступово зникне. Простимулюється виробництво, яке базується на інноваційних підходах, а не агресивному маркетингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.FTC: Detox tea claims are hard to swallow. URL: <https://consumer.ftc.gov/consumer-alerts/2020/03/ftc-detox-tea-claims-are-hard-swallow>;

2.The Psychology of Fear of Missing Out (FOMO). URL: <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/fear-of-missing-out-fomo>;

3.Amanda Vogel, MA. Body Image and the Fitness Industry. URL: <https://www.ideafit.com/body-image-and-the-fitness-industry/>;

4.Струнгар А. В. ІНФЛЮЕНСЕР-МАРКЕТИНГ: ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТА РИЗИКІВ ВИКОРИСТАННЯ МІКРО- І МАКРОІНФЛЮЕНСЕРІВ. УДК: 659.3. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-63-91>

5.Лебенко О. В., Шакун Н. В., Заїка Т. П. Критичне мислення та медіаграмотність у цифрову епоху: виклики та можливості для української освіти. УДК: 37.013.32:004:070(477). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-331-345](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-331-345).

УДК 796.01

Єгоркіна Д.М.¹, Шепеленко Т.В.²

¹ магістр, гр. 121 ППГТ, УкрДУЗТ

² канд. наук з фв. і спорту, доц. УкрДУЗТ

ФІДЖИТАЛ СПОРТ ЯК БАЛАНС МІЖ ПРИСТРАСТЮ ДО КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР І ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Життя у сучасному світі, де цифрові технології є невід'ємною частиною нашого існування, призвело до того, що чисельність людей, які ведуть сидячий образ життя, збільшується. Стрімке впровадження до нашого життя інформаційних технологій, що змінюють процеси трудової діяльності людей, способи навчання та проведення дозвілля – все це призводить до зниження працездатності та якості життя людей. Тому, як висновок, виникає невідкладна необхідність в інноваційних та незвичних підходах щодо підтримки фізичного здоров'я. Серед рішень, які спрямовані на долання фізичної пасивності людей, а особливо дітей та молоді – популяризація різних форм традиційної фізичної активності та використання сучасних цифрових технологій і комп'ютерних ігор.

Фіджитал спорт – новий тренд в області здоров'я і фітнесу, який допомагає не тільки прокачувати технічні навички, але й розвивати фізичну активність. Термін «фіджитал» є неологізмом, який був придуманий у 2007 році рекламистом австралійської організації Experitnce Design Крисом Вейлом. Він об'єднує в собі два слова: «фізичний (англ. physical) » та «цифровий (англ. digital). Термін був створений для позначення нових «гібридних» просторів, де реальне та віртуальне взаємодіють [1].

Слід відмітити, що фіджитал спорт має деякі переваги перед традиційними видами спорту, а саме: універсальність – підходить для людей з різним рівнем фізичної підготовки та ігровими навичками; залучення широкої аудиторії – поєднання фізичної та цифрової активності привертає увагу як любителів спорту, так й геймерів; розвиток різноманітних навичок – учасники розвивають не тільки фізичні якості (сила, витривалість, координація т а ін.), але й когнітивні навички (стратегічне мислення, швидкість реакції, адаптивність); підвищення видовищності – поєднання реальних та віртуальних елементів робить змагання більш цікавими та захоплюючими; інноваційність – фіджитал спорт постійно розвивається і пропонує нові можливості для самореалізації і досягнення мети; популяризація – фіджитал спорт мотивує людей вести більш активний образ життя, тому що поєднує фізичні вправи з захоплюючими іграми.

Світ фіджитал спорту є у стадії активного розвитку. Тому постійно з'являються все нові та нові дисципліни. Розглянемо деякі найбільш популярні та перспективні види: Фіджитал футбол - команди змагаються спочатку у FIFA чи e-Football, а потім на реальному майданчику з футзалу. Результати двох етапів сумуються; фіджитал баскетбол - змагання починаються з гри в NBA2K, а потім переносяться на баскетбольний майданчик; фіджитал єдиноборства - бої в UFC чи інших файтингах

випереджають реальні поєдинки; фіджитал перегони – перегони на симуляторах змінюються реальними перегонами на картингах; фіджитал Counter-Strike – гра у Counter-Strike доповнюється фізичними вправами та стрільбою в тирі чи лазером, чи грою у пейнтбол; фіджитал МОБА – це змагання в League of Legends, Dota 2 або інших іграх МОБА, які поєднуються з фізичними випробуваннями, що потребують командної роботи та координації; дрон-рейсинг – керування дронами у віртуальному та реальному середовищі; VR-фітнес – використання VR-технологій для занять фітнесом та спортом з елементами змагань та гейміфікації [1].

Фіджитал танці – нова дисципліна у даному виді спорту. Вони уявляють собою танцювальний челендж, в якому необхідно під музику повторювати рухи за віртуальними персонажами з екрану. Такий формат змагань розкриває філософію фіджитал, а саме, поєднує цифрову і фізичну вселенні. У Just Dance не існує обмежень ні за віком, ні за статтю. Головне, щоб любити танці і отримувати задоволення від процесу.

Отже фіджитал спорт – це поєднання двох аналогічних видів та дисциплін з точки зору цифровізації та фізичного впливу на організм, коли командна гра здійснюється не тільки у звичному місці за комп'ютером, але й переходить до так званих «польових умов». Фіджитал спорт стрімко отримує популярність й отримав визнання як вид спорту. У червні 2023 року була зареєстрована Громадська організація «Українська федерація фіджитал спорту» (ГО «УФФС»), яка створює фіджитал-рух та розвиває масовий спорт у форматі функціонально-цифрового спорту. Таким чином, аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що сучасний світ є свідком створення та успішного розвитку інноваційного виду спорту, який поєднав як фізичну активність, так й цифрові технології. Якщо розглядати цей розвиток у контексті освіти, то інтеграція даного виду спорту до навчального процесу стає актуальним питанням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фіджитал -спорт: майбутнє змагань уже сьогодні. URL: <https://usport.com.ua/sport-uk/2025/08/01/fidzhytal-sport-nove-pokolinnya/>

УДК 004.8:796.015

Ізотов Є.А¹, Пивоваров А.А²

¹ студ.гр. ФТМ 3-1, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл. каф. ФКСтар, Державний торговельно-економічний університет

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

**«Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма організації начального процесу
здобувачів вищої освіти».**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
25-26 листопада 2025 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна
документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 1132

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69011, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.