



ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ Й ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

КОРИГУВАННЯ СФЕРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ Й ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ МЕНЕДЖМЕНТ В ГАЛУЗІ МОРСЬКОГО І РІЧКОВОГО ТРАНСПОРТУ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

Бондаренко Інга

*старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін,
Дунайського інституту Національного університету
«Одеська Морська Академія»
м. Ізмаїл, Україна*

У теперішньому світі глобалізація впливає на усі аспекти людського існування, включаючи сферу здоров'я та рухової діяльності. Стрімкий поступ технологій, збільшення доступу до інформації та інтеграція міжнародних стандартів сприяють виникненню нових підходів до підтримки фізичного здоров'я та активного способу життя. Інновації у сфері рухової діяльності й здоров'я спрямовані на покращення якості життя, профілактику хронічних недуг та оптимізацію фізичних можливостей людини. У цій статті розглядаються ключові напрями інновацій, їх вплив на курсантів ОПП Менеджмент в галузі морського і річкового транспорту в умовах глобалізації, а також сучасні технології та підходи, що трансформують цю сферу.

Цифрові технології в охороні здоров'я та руховій активності

Одним із найважливіших напрямків інновацій є впровадження цифрових технологій у сферу здоров'я та фізичної діяльності курсантів. Згідно з дослідженням Deloitte [1], цифрова трансформація є пріоритетом для медичних закладів, оскільки вона сприяє персоналізації медичних послуг та підвищенню їх результативності. Мобільні додатки для здоров'я, фітнес-трекери, розумні годинники та платформи телемедицини дозволяють курсантам відстежувати фізичну активність, контролювати показники здоров'я (частоту серцевих скорочень, рівень цукру в крові, якість сну) та отримувати персоналізовані поради. Наприклад, такі прилади, як Fitbit або Apple Watch, інтегрують дані про руховий режим, калорії та сон, надаючи користувачам можливість оптимізувати свої тренування та стиль життя.

Кашуба Віталій та Івченко Віталій у своїй праці [2] наголошують роль біомеханічних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації та оздоровчій руховій активності. Вони вказують, що сучасні біомеханічні системи дозволяють аналізувати рухи людини, виявляти відхилення в поставі та розробляти персональні програми для корекції та профілактики травм. Такі технології, як 3D-аналіз рухів та віртуальні симулятори, активно застосовуються в спортивній медицині та реабілітації.

Крім того, у контексті глобалізації телемедицина відіграє важливу роль у гарантуванні доступу до медичних консультацій для людей у віддалених регіонах. Віртуальні медсестри, які використовують алгоритми штучного інтелекту, та інтелектуальні помічники, що надають персоналізовані поради, стають дедалі популярнішими. Це дає змогу зменшити витрати на медичне обслуговування та збільшити його доступність.

Біохімічні та здоров'язберігаючі технології

Інновації в галузі біомеханіки також відіграють важливу роль у підтримці здоров'я та рухової діяльності. У збірнику наукових робіт за редакцією Кашуби Віталія [2] вказується, що біомеханічні технології сприяють покращенню спортивно-технічної майстерності та профілактиці травм. Скажімо, застосування сенсорів для оцінки біогеометричного профілю постави дозволяє тренерам і лікарям розробляти індивідуальні програми для молодих спортсменів, що знижує ризик травматизму та підвищує ефективність тренувань.

Ще одним прикладом є здоров'язберігаючі технології, які містять кінезіотерапію, арт-терапію та сендплей. Ці методи, описані у збірнику "Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини" [4], націлені на гармонійний розвиток особистості та формування здорового способу життя. Кінезіотерапія, зокрема, використовується для відновлення рухових функцій після травм або операцій, а також для профілактики хронічних захворювань опорно-рухового апарату.

Рухова активність як основа здоров'я

Рухова діяльність є ключовим елементом здорового способу життя курсантів. Відповідно до матеріалів порталу multycourse.com.ua, рухова активність містить будь-які форми руху, що сприяють покращенню фізичної форми, як-от заняття спортом, фітнес, танці або навіть побутові активності, чи прибирання або прогулянки. Піраміда рухової діяльності, запропонована авторами, виділяє шість складових фізичної форми: витривалість, сила, спритність, гнучкість, склад тіла та м'язова витривалість. Аеробні вправи, такі як біг, плавання чи велоспорт, поліпшують кровообіг і сприяють здоров'ю серцево-судинної системи.

У глобалізованому світі зростає попит на інноваційні освітні програми, які популяризують руховий спосіб життя. Наприклад, С.М. Іванчикова [3] у своїй праці акцентує увагу на важливості фітнес-програм



для студентів, які сприяють формуванню культури здоров'я. Такі програми включають структуровані мезоцикли занять, які поєднують аеробні та анаеробні вправи для всебічного розвитку.

Попри відчутний поступ, інновації у царині рухової активності та здоров'я стикаються з рядом викликів. Зокрема, проблеми функціональної сумісності цифрових систем, небезпеки, пов'язані з кібербезпекою, та велика ціна інноваційних технологій ускладнюють їх широке впровадження. Окрім того, глобалізація сприяє збільшенню хронічних недуг через малорухливий спосіб життя, що потребує розробки нових стратегій профілактики.

У той же час міжнародні організації, як-от Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), наголошують на важливості доступу до якісних медичних послуг та фізичної активності для усіх верств населення. Глобальна стратегія ВООЗ у сфері раціону харчування, фізичної активності та здоров'я [6] закликає держави впроваджувати програми, спрямовані на профілактику неінфекційних захворювань, що є актуальним у контексті глобалізації.

Інновації у царині рухової активності та здоров'я в умовах глобалізації відкривають нові можливості для покращення якості життя. Цифрові технології, біомеханічні розробки та здоров'язберігаючі підходи дозволяють створювати персоналізовані програми для підтримки фізичного та психічного здоров'я курсантів. Проте для реалізації їхнього потенціалу потрібно подолати виклики, пов'язані з доступністю, кібербезпекою та інтеграцією систем. У майбутньому співпраця між державами, медичними установами та технологічними компаніями сприятиме створенню глобальної екосистеми здоров'я, яка забезпечить сталий розвиток та добробут суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Chilukuri S., Kuiken S. Four keys to successful digital transformations in healthcare. McKinsey & Company, April 2017. URL: <https://www.mckinsey.com/business-functions/mckinseydigital/our-insights/four-keys-to-successful-digital-transformations-in-healthcare>
2. Кашуба В., Івченко В. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди. 2022. www.researchgate.net
3. Іванчикова С.М. Структура мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. 2016. www.academia.edu
4. Збірник наукових праць. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини. Харків: Видавець ФОП Панов А. М. 2017.
5. Підтримка фізичного здоров'я. 2025. multycourse.com.ua
6. ВООЗ. Глобальна стратегія у сфері раціону харчування, фізичної активності та здоров'я. 2004. www.amnu.gov.ua