



2(10)
2025

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

УДК 37.018.43

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-2\(10\)-145-158](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-2(10)-145-158)

Євтушенко Євген Григорович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0003-1036-4652>

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ З МЕТОЮ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У статті розглянуто особливості фізичної активності студентів під час дистанційного навчання через самостійні заняття силовим фітнесом із застосуванням сучасних цифрових технологій, зокрема фітнес-додатків. Такий формат тренувань набуває популярності серед молоді та забезпечує можливість займатися в різних місцях і умовах. Акцентується увага на широкому діапазоні напрямлень фізичної активності, що можна використовувати під час самостійних занять за допомогою фітнес-додатків (сила, силова витривалість, гнучкість, кардіо навантаження, йога, пілатес, функціональні тренування, тренування високої інтенсивності, розтяжка, медитація та релаксація тощо). Наголошено на можливості застосування цифрового помічника з метою контролю харчування, де функціонал розраховує добову норму калорій, визначає ідеальне співвідношення макронутрієнтів (білки, жири, вуглеводи) та мікронутрієнтів (вітаміни, мінерали), пропонуються рецепти, відповідні спортивним харчовим вподобанням студента. У статті здійснено огляд популярних фітнес-додатків, які мають мільйонні завантаження, високі рейтинги і велику кількість позитивних відгуків від користувачів. Проаналізовано схожість і відмінність у функціоналі, зроблено порівняльну характеристику переваг та особливостей цього програмного забезпечення. Особливу увагу приділено основним компонентам з яких складається більшість фітнес-додатків. Планувальники тренувань забезпечуюють зручність та гнучкість налаштувань для досягнення поставлених цілей, дозволяють створювати власні програми тренувань, вибирати вправи, користуватися готовими вбудованими в додаток планами та редагувати їх. Великі каталоги вправ містять докладний опис, рекомендації з техніки виконання, відеосупровід, поради щодо уникнення помилок і допомагають студентам створювати заняття під їхні цілі та наявне обладнання. В каталогах вправи структуровані за категоріями і орієнтовані на різні рівні підготовленості, що надає полегшені варіанти занять для новачків та складні



для досвідчених користувачів з урахуванням різних умов тренування (вдома, у тренажерному залі, на вулиці, із мінімальним обладнанням або без нього). Трекери тренувань забезпечують запис виконаних вправ, фіксують досягнення, відстежують прогрес за допомогою графіків та таблиць, а також нагадують про майбутні тренування за допомогою зручного календаря. Прогрес та аналітика інформує про динаміку тренувань, що дозволяє оцінювати ефективність програм, корегувати їх та порівнювати поточні результати з минулими для прогнозування майбутніх досягнень. Персоналізація тренувань здійснюється в залежності від цілей та побажань користувача, рівня підготовленості, вибору обладнання. Процес синхронізації у фітнес-додатках включає інтеграцію з розумними пристроями (смарт-годинники та фітнес-браслети), фітнес-платформами, автоматичне оновлення даних, двосторонню синхронізацію, зворотний зв'язок у реальному часі та облік даних для аналізу. Популярні фітнес-додатки створюють інтернет-спільноти, де користувачі можуть ділитися досвідом, мотивувати один одного та досягати кращих результатів завдяки соціальним функціям та підтримці. Таким чином, фітнес-додатки сприяють підтримці належного рівня фізичної активності студентів, допомагаючи їм організовувати самостійні тренування та досягати поставлених цілей за умов дистанційного навчання. Ці цифрові помічники поєднують зручність, доступність і мотивацію, стимулюючи до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: фітнес-додаток, фізична активність, планування, каталог вправ, трекер тренувань, прогрес, аналітика, персоналізація, спільнота.

Yevtushenko Yevhen Hryhorovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sumy National Agrarian University, Sumy, <https://orcid.org/0000-0003-1036-4652>

THE USE OF FITNESS APPS TO ENGAGE STUDENTS IN PHYSICAL ACTIVITY DURING DISTANCE LEARNING

Abstract. The article examines the types of physical activity undertaken by students during distance learning through independent fitness activities using modern digital technologies in the form of fitness applications. This approach is particularly popular among young people, enabling training in various locations and conditions. Attention is drawn to the wide range of physical activity types available for independent training with the help of fitness applications (strength, muscular endurance, flexibility, cardio workouts, yoga, Pilates, functional training, high-intensity interval training, stretching, meditation and relaxation, etc.). The importance of using digital assistants for nutritional monitoring is emphasized.

These tools calculate daily caloric needs, determine the ideal balance of macronutrients (proteins, fats, carbohydrates) and micronutrients (vitamins, minerals), and provide recipes tailored to the student's sports nutrition preferences. The article reviews popular fitness applications with high download rates, excellent ratings, and numerous positive user reviews. It analyzes similarities and differences among these applications and provides a comparative overview of their advantages and features. Particular attention is given to the core components of most fitness applications. Workout planners enhance convenience and flexibility in achieving goals by allowing users to create custom programs, choose exercises, adjust training parameters, and use pre-made plans. Large exercise catalogs include detailed descriptions, technique recommendations, video guides, and tips for avoiding mistakes, helping students tailor their workouts to their goals and available equipment. These catalogs categorize exercises based on difficulty levels, offering simplified options for beginners and more challenging ones for advanced users while considering various training conditions (at home, in the gym, outdoors, with minimal or no equipment). Training trackers record completed exercises, log achievements, track progress through charts and tables, and provide reminders about upcoming workouts with a convenient calendar. Progress tracking and analytics inform users about training dynamics, allowing them to assess program effectiveness, make adjustments, and compare current results with past ones to forecast future achievements. Personalized training is tailored to users' goals, preferences, fitness levels, and equipment choices. The synchronization process in fitness applications includes integration with smart devices (smartwatches and fitness bands), fitness platforms, automatic data updates, two-way synchronization, real-time feedback, and data tracking for analysis. Popular fitness applications also foster online communities where users share experiences, motivate one another, and achieve better results through social features and support. Thus, fitness applications contribute to maintaining an adequate level of physical activity among students, helping them organize independent workouts and achieve their goals in the context of remote learning. These digital assistants combine convenience, accessibility, and motivation, encouraging a healthy lifestyle.

Keywords: fitness app, physical activity, planning, exercise database, workout tracker, progress, analytics, personalization, community.

Постановка проблеми. Постійна технологічна еволюція та розробка нових мобільних пристроїв, таких як смартфони або планшети, пропонують більш високий рівень комфорту та практичності використання, тим самим роблячи цей тип пристроїв важливим атрибутом сучасного життя. За оцінками, в 2024 році у всьому світі було 4,88 мільярда користувачів смартфонів, з них 2,33 мільярда власники більше одного девайсу, що в сумі



дає загальну кількість 7,21 мільярда підключених розумних мобільних пристроїв у всьому світі. Зокрема, 90% часу, що приділяється смартфону, посідає використання мобільних додатків. Зростання кількості користувачів обумовлено зниженням цін на пристрої, розвитком мобільної інфраструктури та збільшенням доступності технологій навіть у країнах, що розвиваються [1].

Сучасний ритм життя, насичений навчанням, роботою, різними турботами та численними обов'язками, часто не залишає часу для піклування про власне здоров'я. А втім, фітнес і фізична активність стають все популярнішими серед студентської молоді завдяки технологічним інноваціям. Однією з таких інновацій є фітнес-додатки, які стали незамінними помічниками для мільйонів людей по всьому світу, що відіграють істотну роль у допомозі з організації самостійних тренувань та деякою мірою здатні замінити послуги тренера чи відвідування спеціалізованої спортивної зали [2]. З урахуванням проблем малорухливого способу життя важливо шукати нові способи залучення студентів до щоденної фізичної активності та спорту. Використання фітнес-додатків може сприяти зміцненню здоров'я студентів, формуванню їх здоров'язберігаючих навичок та підвищенню фізичної активності у навчальний та вільний час [3]. Фітнес-додатки пропонують програми для будь-яких напрямків фітнесу (сила, силова витривалість, гнучкість, кардіо навантаження, йога, пілатес, функціональні тренування, тренування високої інтенсивності, медитація та релаксація тощо) та надають доступ до різноманітних тренувальних програм з адаптацією під рівень підготовленості користувача. Додатки містять зображення, аудіо та відеоінструкції для допомоги правильного виконання вправ, забезпечують ефективність та результативність, мінімізуючи ризик травмування, що особливо важливо для студентів, які часто стикаються із проблемами недостатності теоретичних знань з обраного виду фізичної активності [4].

Разом з вже існуючими та популярними фітнес-додатками кожного року Google Play та App Store пропонують для завантаження нові цікаві цифрові розробки. У такому великому різноманітті запропонованих спортивно-оздоровчих додатків виникає необхідність виокремлення найпопулярніших, аналізу їх функціональності та зручності. Важливо визначити, які саме є переваги, що забезпечують найбільшу ефективність для користувачів, враховуючи їхні індивідуальні потреби та цілі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність застосування цифрових технологій у фітнес-індустрії зростає з кожним роком, трансформуючи і роблячи її доступнішою, ефективнішою та безпечнішою. Серед публікацій на тему діджиталізації спортивно-оздоровчих напрямків фізичної активності опубліковано низку досліджень, як вітчизняних так і закордонних авторів. Мотивацію намірів використання фітнес-додатків та впровадження в

фітнес-програми функцій гейміфікації для більшого залучення населення до фізичної активності досліджували Сальвадор Ангосто, Херонімо Гарсія-Фернандес, Ірена Валантіне, Мойзес Грімальді-Пуяна, Кемерон Лістер, Джошуа Х. Вест, Бен Кеннон, Тайлер Сакс, Девід Бродегард. Дослідженням підвищення мотивації до занять, позитивного впливу застосування цифрових технологій, визначенням переваг і перспектив їх впровадження в фізичну підготовку студентської молоді займалися Н. Чухланцева, Л. Шуба, В. Шуба, А. Дяченко, І. Кульчицька, А. Антонюк, М. Галатюк. Дані стосовно новітніх інформаційних технологій фітнесу з оздоровчо-рекреаційною спрямованістю аналізували М. Латишев, Н. Петрова, Н. Гаврилова, Ю. Лень, І. Квасниця. Оптимізацію харчування у фітнесі силового спрямування з застосуванням новітніх цифрових технологій досліджували Є. Захаріна, В. Мазін, А. Шутко. Аналіз популярних онлайн-платформ та фітнес-додатків, що сприяють формуванню здорового способу життя виконали Т. Мошенська, Н. Долгополова, М. Сорочинська. Пошуком можливостей вдосконалення фізичних якостей спортсменів-початківців з використанням смарт-годинника та розробкою програмного забезпечення для тренувань займалися А. Щербаков, Т. Ліхоузова.

Метою статті є обґрунтування доцільності застосування студентами фітнес-додатків під час дистанційного навчання для підтримки фізичної активності за допомогою занять з фітнесу силового спрямування.

Виклад основного матеріалу. Вимушене дистанційне навчання, запроваджене у відповідь на безпекові загрози перебування на аудиторних заняттях офлайн, у більшості випадків позбавляє студентів користуватися спортивною матеріально-технічною базою рідного навчального закладу. В онлайн-режимі для підтримки студентами фізичного розвитку та оздоровлення найбільш зручним засобом є самостійні заняття обраним видом рухової активності. Останнім часом серед молоді набувають популярності фітнес-тренування з обтяженнями, що ефективно покращують фізичну форму, збільшують силу та силову витривалість. Разом з настановами і рекомендаціями викладача щодо самостійної роботи, студенти активно використовують допомогу цифрових технологій з можливістю самостійно тренуватися в тренажерному залі, вдома, на вуличних тренажерах, гімнастичних майданчиках, у парку або навіть у подорожі [5].

На шляху до вибору фітнес-програми для самостійних занять, потрібно враховувати деякі фактори, що вплинуть на подальший розвиток фізичних якостей студента. Перш за все необхідно визначити цілі майбутніх тренувань. Це може бути бажання схуднути, набрати м'язову масу, покращити силову витривалість чи просто підтримувати фізичний розвиток на певному рівні. Функціонал додатку має відповідати рівню підготовленості студента-атлета (початківець, середній, досвідчений) і містити програми тренувань з наявністю



планів щодо різних рівнів підготовки, демонстрації вправ з якісними відео-інструкціями та поясненнями, можливість відстеження прогресу з записом виконаних вправ, витрачених калорій та статистики [6].

Фітнес-додатки, орієнтовані на контроль харчування, стають надійними помічниками для студентів, роблячи процес контролю харчування максимально зручним. Їх функціонал містить відстеження витрати калорій, макро та мікронутрієнтів, що є особливо важливим для тих, хто прагне кращої трансформації своєї фізичної форми. Такі програми зазвичай мають великі бази даних та містять інформацію про калорійність і склад продуктів, дозволяючи користувачеві швидко знаходити потрібну інформацію з потрібного розділу дієтології. У додатках розраховується добова норма калорій, визначається ідеальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів, а також пропонуються рецепти, що відповідають спортивним цілям атлета. Фітнес-додатки не лише допомагають планувати раціон, а й виконують важливу освітню функцію. Багато з них пропонують статті, відео та поради про здорове харчування, особливості різних дієт та вплив їжі на розвиток фізичних якостей, що дозволяє студентам поглибити свої знання та приймати більш усвідомлені рішення [7].

Попри численні переваги, фітнес-додатки мають свої обмеження. Насамперед вони не здатні повною мірою замінити досвідченого спортивного фахівця, який може скоригувати тренувальний план у реальному часі та негайно підлаштовувати програму під індивідуальні особливості. Однією з основних проблем фітнес-додатків для смарт-годинників є обмежена обробка та аналіз зібраних даних під час тренування. У більшості випадків користувачам доводиться самостійно інтерпретувати показники та аналізувати результати, що може бути складним завданням, особливо для новачків [8]. Крім того під час самостійних занять, пов'язаних з силовими тренуваннями, відсутність обладнання, доступного у професійних залах, може обмежити різноманітність та ефективність силових тренувань. Ще однією проблемою є нестача мотивації в деяких студентів, адже додаток не може змусити людину тренуватися, якщо у неї відсутня внутрішня дисципліна. Часто для них є важливим спілкування і особиста взаємодія з викладачем або групові заняття, що в такому разі ефективніше позначається на зацікавленості до особистого фізичного розвитку.

Проте, враховуючи мінімальні недоліки, фітнес-додатки є потужними інструментами для самостійних занять, які дозволяють економити час, пропонують персоналізовані програми та допомагають досягати результатів у комфортних умовах. Також важливе розуміння залежності ефективності занять від усвідомленості та дисципліни самого користувача, оскільки для тих, хто відчуває відповідальність за своє здоров'я, такі програми можуть стати чудовим помічником з побудови атлетичного та здорового тіла [9].

Загальні функції більшості фітнес-додатків мають схожість між собою і основними складовими їх є планувальники тренувань, каталоги вправ, трекери тренувань, прогрес та аналітика, персоналізація, синхронізація з пристроями, онлайн-спільноти користувачів.

Планувальники тренувань дають можливість створювати свої власні плани тренувань на основі поставлених цілей (розвиток фізичних якостей, набір м'язової маси, схуднення, підтримка форми). Студент може вибирати вправи, задавати кількість підходів, повторень, вагу обтяжувачів, планувати прогресію у міру виконання плану. Дбаючи про зручність користувачів, розробники додатків завантажують в них вже готові програми як для новачків, так і для досвідчених спортсменів. Гнучкість налаштувань дозволяє додавати або змінювати вправи, послідовність їх виконання, коригувати інтенсивність тренувань. Вбудований календар допомагає планувати заняття по днях тижня та пропонує функцію нагадувань про тренування. Збереження історії занять дає можливість користувачам переглядати минулі тренування для побудови на їх основі нових більш досконалих особистих програм. Для зручності користувачів пропонуються плани тренувань в домашніх умовах, де на відміну від спеціалізованих спортзалів вибір вправи залежить від наявності інвентарю та достатнього простору для занять. Рекомендації щодо відпочинку між тренуваннями допомагають у подальшому знайти особистий баланс між втомою та відновленням.

Фітнес-додатки пропонують великі каталоги вправ для різних груп м'язів, що містять десятки, а іноді й сотні варіантів вправ з якими йде докладний опис, рекомендації з техніки виконання, типові помилки при виконанні вправ з порадами щодо їх уникнення, зображення, анімації, відеосупровід для наочності. Зазвичай вправи структуровані за групами м'язів (грудна частина, спина, ноги, плечі, руки та зона кору), типом обладнання (гантелі, гири, штанга, тренажери, еспандери, вага власного тіла), за зонами впливу на м'язову систему - базові (багатосуглобові) та ізолюючі (односуглобові) вправи. Зорієнтовані на широкий діапазон рівнів підготовки додатки містять як прості варіанти для новачків, так і складні вправи для досвідчених користувачів. Надається інформація про те, які м'язи працюють і про переваги конкретної вправи. В багатьох додатках реалізована підтримка різних умов тренування з вибором вправ в залежності від місця занять: вдома, у тренажерному залі, на вулиці, із мінімальним обладнанням або без нього. Додаються зручні фільтри для пошуку вправ, наприклад, за групою м'язів, цілями (набір маси, схуднення, витривалість), обладнанням або рівнем підготовленості атлета. Тож, каталоги вправ у фітнес-додатках створюють надійну основу для самостійних тренувань студентів, допомагаючи легко знаходити відповідні варіанти під цілі та умови, спрощують навчання техніці,



мінімізують ризик травм та роблять процес тренування ефективнішим та різноманітнішим.

Неодмінною складовою усіх фітнес-додатків є трекери тренувань, що забезпечують запис виконаних вправ, підходів, повторень, ваги навантаження, фіксацію особистих досягнень та перегляд історії тренувань. Трекер тренувань забезпечує аналіз шляхом звітів про частоту занять, розподіл навантаження та кількість часу, проведеного в тренажерному залі. Відбувається контроль перерв між підходами та вправами завдяки таймеру, у результаті чого пропонуються рекомендації щодо покращення програми тренувань на основі зібраних даних. Для збереження даних історії занять може використовуватися внутрішня пам'ять пристрою або, краще, хмарне сховище, що надійніше для безпеки накопиченої особистої бази даних у разі пошкодження чи втрати гаджету.

Прогрес та аналітика відіграють ключову роль у досягненні спортивно-оздоровчих цілей, надаючи користувачам інформацію про динаміку тренувань, що дозволяє оцінювати ефективність програм та коригувати їх. Для візуалізації прогресу програми пропонують графіки, діаграми, таблиці з відображенням змін ключових параметрів, таких як робоча вага, кількість повторень, загальний обсяг обтяжень, частота тренувань та завдяки кольоровим індикаторам вдається швидко оцінити результати. Візуальне відображення м'язів, задіяних у тренуваннях за певний період, дозволяє рівномірно розподілити навантаження за м'язовими групами, тим самим запобігти перенапрузі, перетренуванню або дисбалансу зусиль. Аналіз показників відновлення є важливими даними в додатках, що враховують частоту тренувань та виконане навантаження. Таким чином показники прогресу та аналітики у фітнес-додатках допомагають студентам не лише відстежувати результати, а й мотивують їх на подальші успіхи. Завдяки візуалізації даних та рекомендаціям, ці інструменти роблять тренувальний процес більш осмисленим та цілеспрямованим.

Персоналізація тренувань у фітнес-додатках характеризується налаштуванням тренувань під індивідуальні цілі та рівень підготовленості з отриманням рекомендацій щодо коригування плану. Усі додатки надають можливість адаптації програми тренувань залежно від поточних результатів і прогресу та пропонують налаштування на основі прагнень користувачів: схуднення, набір м'язової маси, збільшення сили, підвищення витривалості або підтримка загальної фізичної форми на достатньому рівні. Заняття програмуються, враховуючи поточний рівень фізичного розвитку (новачок, середній, досвідчений) за допомогою підбору умов відповідного рівня складності: вправ, ваги, кількості підходів, повторень, тривалості відпочинку. Певні навантаження формуються за доступності обладнання: тренажери,



гантели, штанги, гири, еспандери, вага власного тіла, а в разі відсутності інвентарю існують пропозиції альтернативних вправ. Гнучкість у налаштуванні тренувального плану дає можливість створювати власні плани тренувань або редагувати встановлені програми, переставляти місцями вправи, змінювати кількість підходів чи днів тренувань. Додатки враховують побажання користувача можливістю виключати небажані вправи або замінювати їх на відповідні аналоги та коригувати тренувальні програми на основі аналізу результатів, наприклад, якщо певна група м'язів непропорційно відстає за фізичними якостями та об'ємами. Тож, персоналізація тренувань у фітнес-додатках спрямована на створення унікальних особистих занять. Завдяки гнучкості налаштувань, інтелектуальним алгоритмам та врахуванню індивідуальних особливостей, студенти можуть ефективно досягати своїх цілей, не відчуючи перевантаження та перетренування.

Процес синхронізації має загальні риси в додатках, а саме: інтеграція з розумними пристроями та фітнес-платформами, автоматичне оновлення даних, двосторонній зв'язок, зворотний зв'язок в реальному часі, облік даних для аналізу, офлайн-режим з подальшою синхронізацією. Більшість програм підтримують синхронізацію з популярними фітнес-пристроями, такими як смарт-годинники (Apple Watch, Samsung Galaxy Watch, Garmin та інші), фітнес-браслети (Fitbit, Xiaomi Mi Band, Huawei Band та інші), пристрої з пульсометрами чи крокомірами. Синхронізація із фітнес-платформами вбудована виробниками додатків для загального моніторингу здоров'я та інтегрується з програмами Apple Health та Google Fit. Також завдяки цьому реалізується розширений аналіз тренувань шляхом інтеграції зі Strava, MyFitnessPal та аналогічними платформами. Записані на смарт-пристроях дані тренувань автоматично оновлюються і синхронізуються з додатком, включаючи інформацію про частоту серцевих скорочень, тривалість активності, спалені калорії під час заняття. Двостороння синхронізація дозволяє вносити зміни до програми тренувань, що автоматично відображається у зв'язаних пристроях. Зворотній зв'язок у реальному часі передає дані про поточне тренування і відображає прямо на екрані смарт-годинника таймери, нагадування про підходи та інформацію про поточне навантаження. Відбувається аналіз активності, що дозволяє створювати більш повний профіль, включаючи щоденну активність (кроки, калорії), дані про сон та відновлення. Синхронізація у фітнес-додатках є простим налаштуванням, оскільки виробники пропонують зрозумілі інтерфейси зв'язку між пристроями через Bluetooth або підключені облікові записи фітнес-платформ. За відсутності інтернету запис даних не переривається, а продовжується робота в офлайн-режимі із подальшою синхронізацією пристроїв за наступного підключення. Завдяки інтеграції



з музичними додатками деякі фітнес-додатки дозволяють синхронізуватися з плейлистами у аудіоплеєрі для створення комфортної атмосфери тренувань.

Популярні фітнес-додатки зазвичай організовують свої інтернет-спільноти. Створення спільнот допомагає користувачам ділитися досвідом, мотивувати один одного та досягати кращих результатів. Персоналізовані профілі учасників спільноти відображають інформацію про досягнення, цілі, статистику. У стрічках активності користувачі бачать публікації про досягнення друзів або інших учасників спільноти та порівнюють результати в запропонованих рейтингах та таблицях лідерів. Створюються чати, групові спільноти на основі інтересів, наприклад, для силових тренувань, кардіо тренувань, новачків тощо. Додатковим фактором мотивації користувачів до активнішої діяльності є функції гейміфікації, що у фітнес-додатках включає використання ігрових та змагальних елементів, таких як челенджі, отримання балів, віртуальні нагороди. Гейміфікація (англ. gamification) – використання ігрових практик та механізмів у неігровому контексті для залучення кінцевих користувачів до розв'язання проблем з залученням природних людських інстинктів: конкуренції, домінування, статусу, самовираження, альтруїзму, розв'язання задач [10]. Гейміфікація робить тренування більш захоплюючими, підвищує зацікавленість та допомагає формувати стійкі здорові звички до регулярної фізичної активності [11]. Отже, організація онлайн-спільнот спрямована на створення підтримуючого середовища, де фітнес-ентузіасти можуть обмінюватися досвідом, змагатися та мотивувати один одного. Ці соціальні аспекти, запропоновані розробниками фітнес-додатків, перетворюють тренувальний процес на більш захоплюючу діяльність, що сприяє досягненню поставлених цілей та утриманню користувачів якомога довше на одному фітнес-додатку.

Розглянуті у таблиці 1 фітнес-додатки зорієнтовані на напрямок фітнесу силового спрямування, мають схожі завдання, але відрізняються функціоналом, інтерфейсом та дещо різними напрямками підготовки користувачів.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика популярних фітнес-додатків

Додаток	Переваги та особливості додатку
1	2
 LYFTA	Вправи сортовані за групами м'язів, зручний щотижневий огляд. Велика бібліотека вправ. Додаток виконує функцію обліку тренувань. Є соціальна мережа з власною стрічкою новин та можливістю додавати друзів, відстежувати їх результати та змагатися з ними. Зрозумілі відеоінструкції.
 Gym Day	Якісна і наочна анімація. Зручний, інтуїтивний інтерфейс. Великий вибір вправ. Створення плану тренувань для спортзалу і домашніх занять. Комфортне ведення статистики. Готові плани для новачків. Є можливість стежити за динамікою зміни обтяжень та параметрів тіла.
 Fitify	Додаток для самостійних занять в домашніх умовах. Відрізняється гнучкими індивідуальними налаштуваннями, зручним форматом вправ, голосовим супроводом, системою заохочень, наочним графіком прогресу, ненав'язливими нагадуваннями, великою базою вправ з власною вагою та з обтяжувачами.
 Hevy Gym	Зрозумілий і простий інтерфейс з гарним виглядом. Сотні вправ у супроводі високоякісного відео з інформативним показом техніки виконання. Підтримка годинників Wear OS. Налаштування автоматичних таймерів для відпочинку. Розрахунок одноповторного силового максимуму.
 Muscul Booster	Вбудовано Workout Player для аудіопорад з вправ. Доступно біля 1000 тренувань у бібліотеці. Після завершення тренування відображає інформацію про м'язи, що треба відновлювати та які тренувати наступного разу. В планах тренувань вказується кількість калорій, що буде витрачено.
 Gym Exercises & Workouts	Реалізовано офлайн режим занять для дому чи спортзалу. Відстеження історії тренувань з календарем журналу тренувань. Графіки допоможуть з'ясувати прогрес протягом тривалого періоду. Можливість редагувати, міняти місцями, додавати чи видаляти вправи під час заняття.
 GymUp	Відмінна візуалізація режиму тренувань і виконання вправ. Легке складання програми з декількома тренуваннями, коригування навантажень у процесі тренування. Нагадування про початок вправи та відпочинку. Зручна статистика, календар. Додаток не перенавантажений налаштуваннями.



Продовження табл. 1

1	2
 JEFIT	Найкраще підходить для занять у спортзалі. Дуже велика база вправ з застосуванням спортивного знаряддя. Спілкування в багатомільйонній спільноті користувачів додатку. Демонстрація правильної техніки за допомогою HD-відео-інструкцій. Інтеграція додатку з розумним годинником.
 FitProSport	Зручний, інформативний інтерфейс. Можливість додавання результатів антропометричних даних. Великий вибір і гарний опис вправ об'єднаних за групами м'язів. Статистика дозволяє контролювати динаміку прогресу. Можливість прикріплення фото чи зображення для мотивації.
 Fitbod	Використання штучного інтелекту, що підлаштовує тренування під прогрес користувача. Кожне тренування розробляється індивідуально з урахуванням рівня фізичного розвитку, мети та тренувального обладнання. Здатність працювати в офлайн режимі. Зрозумілі відеоінструкції.
 Strong	Простий та гнучкий додаток для ведення запису. Велика кількість вправ. Створення та редагування програм. Калькулятор розминки розраховує вагу підготовчих підходів. Вправи викладені у супроводі детальних пояснень. База анімованих відеоінструкцій, що постійно зростає.
 Fitness Point	Зроблено акцент на відсутності заплутаних меню та перенавантажених інформаційних екранів. Більш швидка навігація для запису даних за допомогою жестів. Вираховується рівень прогресу окремими графіками для кожної вправи. Анімація і опис робочих м'язів

Джерело: сформовано автором

Висновки. Дистанційне навчання стало частиною життя багатьох студентів, надаючи більше свободи в організації свого часу, але також створило виклики щодо підтримки достатньої фізичної активності. В умовах відсутності доступу до спортивних залів ЗВО та групових занять, фітнес-додатки стають важливим інструментом для самостійних тренувань і допомагають урізноманітнити фізичну активність у будь-який час та в будь-якому місці. Завдяки вбудованим каталогам вправ, ілюстраціям, відео-інструкціям та аудіо-поясненням студенти можуть займатися вдома без необхідності у спеціальному обладнанні. Цифрові помічники пропонують персоналізований підхід до тренувань та використовують алгоритми для адаптації навантажень до рівня підготовленості користувача, його прагнень та вподобань. Це дозво-

ляє студентам прогресувати у своєму темпі, уникаючи ризику перенапруги чи травмування. Популярні фітнес-додатки дозволяють відстежувати параметри, такі як вага обтяження, кількість повторень і витрачений час, що не лише мотивує, а й допомагає оцінювати ефективність своїх тренувань. Багато програм містять елементи гейміфікації, такі як нагороди за досягнення цілей, рейтинги або челенджі, створюючи додатковий інтерес та стимул до регулярних занять. Таким чином, використання фітнес-додатків дозволяє студентам зберігати фізичну активність на достатньому рівні, організовувати самостійні тренування та досягати своєї мети навіть в умовах дистанційного навчання. Ці віртуальні тренери стають надійним помічником, що поєднує зручність, доступність і мотивацію до підтримки здорового способу життя.

Література:

1. Angosto S., García-Fernández J., Valantine I., Grimaldi-Puyana M. The intention to use fitness and physical activity apps: a systematic review. *Sustainability*. 2020. 12. 6641.
2. Мошенська Т., Долгополова Н., Сорочинська М. Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. Вип.7. С. 75-83
3. Чухланцева Н., Шуба Л., Шуба В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Т. 75. № 1. С. 253–268.
4. Латишев М., Петрова Н., Гаврилова Н., Лень Ю., Квасниця І. Вплив сучасних технологій на фітнес індустрію. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. (4). С. 31–36.
5. Дяченко А., Антонюк А. Використання фітнес-додатків як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної рухової активності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції (м. Харків, 4–5 квітня 2021 р). Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2021. Вип. 11. С. 14–16.
6. Галатюк М. Розвиток спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання у контексті процесів діджиталізації спорту. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. № 14 (46). С. 30–35.
7. Захаріна Є., Мазін В., Шутко А. Використання мобільного застосунку для оптимізації харчування в силовому фітнесі. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 74–82.
8. Щербаков А., Ліхоузова Т. Програмне забезпечення розумного годинника для самостійних занять спортом та фітнесом. *Системні технології*. 2023. 5 (148). С. 99-108
9. Чухланцева Н. Використання фітнес-додатків для смартфонів з оздоровчою метою у фізичному вихованні студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. №2. С. 128-131.
10. Дяченко А., Кульчицька І., Антонюк А. Підвищення мотивації до занять руховою активністю студентів на основі використання фітнес-додатків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 11(30). С. 55–66.
11. Lister C., West J.H., Cannon B., Sax T., Brodegard D. Just a fad? Gamification in health and fitness apps. *JMIR Serious Games*. 2014. Vol. 2. iss. 2 e9.



References:

1. Angosto S., García-Fernández J., Valantine I., Grimaldi-Puyana M. (2020). The intention to use fitness and physical activity apps: a systematic review. *Sustainability*. 12. 6641. [in English].
2. Moshens'ka, T., Dolhopolova, N., Sorochnys'ka, M. (2023). Zastosuvannya onlayn-platform ta fitnes-dodatkov dlya formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya [The use of online platforms and fitness applications to form a healthy lifestyle]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy v haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu - Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 7, 75–83. [in Ukrainian].
3. Chukhlantseva, N., Shuba, L., Shuba, V. (2020). Mobil'no oriyentovani fitnes-tekhnolohiyi yak zasib vplyvu na fizychnu aktyvnist' studentiv [Mobile oriented fitness technologies as a means of influence on students' physical activity]. *Informatsiyni tekhnolohiyi i zasoby navchannya - Information technologies and learning tools*, 75, 1, 253–268. [in Ukrainian].
4. Latishev, M., Petrova, N., Gavrylova, N., Len Yu., Kvasnytsya I. (2023). Vplyv suchasnykh tekhnolohiy na fitnes industriyu [The influence of modern technologies on the fitness industry]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 31–36. [in Ukrainian].
5. Dyachenko, A., Antonyuk, A. (2021). Vykorystannya fitnes-dodatkov yak zasib pidvyshchennya motyvatsiyi studentiv do rehulyarnoyi rukhovoyi aktyvnosti [The use of fitness applications as a means of increasing students' motivation for regular physical activity]. *Suchasni tekhnolohiyi v haluzi fizychnoho vykhovannya, sportu, fizychnoyi terapiyi ta erhoterapiyi - Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy: Materials of the XI International Scientific and Methodological Conference (Kharkiv, April 4–5, 2021)*. Kharkiv: National Academy of the National Guard of Ukraine, 11, 14–16. [in Ukrainian].
6. Halatiuk, M. (2022). Rozvytok sportyvnoi kultury maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya u konteksti protsesiv didzhytalizatsii sportu [Development of sports culture of future specialists of physical education in the context of processes of digitalization of sports]. *Lyudynoznavchi studiyi. Seriya «Pedahohika» - Human Studies. Series of Pedagogy*, 14(46), 30–35. [in Ukrainian].
7. Zakharina, Y., Mazin, V., Shutko, A. (2024). Vykorystannya mobil'noho zastosunku dlya optymizatsiyi kharchuvannya v sylovomu fitnesi [Using a mobile application for optimizing nutrition in strength fitness]. *Sport Science Spectrum*, 1, 74–82. [in Ukrainian].
8. Shcherbakov, A., Likhousova, T. (2023). Prohramne zabezpechennya rozumnoho hodynnika dlya samostiynykh zanyat' sportom ta fitnesom [Smart watch software for independent sports and fitness]. *Systemni tekhnolohiyi - System Technologies*, 5 (148), 99–108. [in Ukrainian].
9. Chukhlantseva, N. (2018). Vykorystannya fitnes-dodatkov dlya smartfoniv z ozdorovchoyu metoyu u fizychnomu vykhovanni studentiv [The use of fitness applications for smartphones for health purposes in the physical education of students]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy v haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu - Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 2, 128–131. [in Ukrainian].
10. Diachenko, A., Kulchytska, I., Antoniuk, A. (2021). Pidvyshchennya motyvatsiyi do zanyat' rukhovoyu aktyvnistyu studentiv na osnovi vykorystannya fitnes-dodatkov [Increasing motivation for students' motor activity through the use of fitness application]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi - Physical Culture, Sports and National Health*, 11(30), 55–66. [in Ukrainian].
11. Lister, C., West, J.H., Cannon, B., Sax, T., Brodegard, D. (2014). Just a fad? Gamification in health and fitness apps. *JMIR Serious Games*, 2. iss. 2 e9. [in English].