

## **ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Пантус О.О., Денисовець А.П.**

*Поліський національний університет*

*Анотація.* Розробка мобільних застосунків у галузі оздоровлення стрімко розвивається. Майже кожний студент щодня активно використовує свій смартфон. У зв'язку з тим, що сучасна молодь веде малорухомий спосіб життя, використання мобільних застосунків для самостійних занять є ефективним засобом підвищення рухової активності студентів.

*Ключові слова:* мобільний застосунок, гаджет, рухова активність, студент.

*Актуальність.* В сучасних умовах у закладах вищої освіти освітній процес характеризується великим обсягом інформації, ускладненням сучасних програм, які є для здобувачів великим психологічним та фізіологічним випробуванням. Значну частину дня студентська молодь проводить в навчальних аудиторіях, перебуваючи тривалий час в сидячому положенні як під час занять, так і при виконанні домашнього завдання. Перенавантаження функціональних систем, зниження працездатності, виражена втома – все це результати, характерні для сучасної освіти. Враховуючи одне заняття з фізичного виховання на тиждень та переміщення їх у розряд самостійної роботи, при несформованій мотивації до занять рухова активність здобувачів в цілому знижується, що негативно позначається на стані опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи.

Рухова активність як природна потреба розвитку організму відіграє особливу роль у формуванні та збереженні здоров'я людини. Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання [5]. В освітніх програмах закладів вищої освіти фізичне виховання є єдиним предметом, який у зв'язку зі своїм специфічним

змістом являє собою навчанням рухам, вихованням фізичних якостей, оволодінням спеціальними знаннями в галузі фізичної культури та формуванням свідомої потреби у заняттях фізичними вправами. Для більшості здобувачів заняття з фізичної культури залишається основною формою рухової активності.

Тому постає питання збереження рівноваги між продуктивністю розумової праці здобувачів у сучасному освітньому просторі, з одного боку, та достатньою для формування та зміцнення здоров'я їх руховою активністю в процесі навчання у ЗВО, з іншого. Процес фізичного виховання в університеті направлений на формування здорового способу життя, активного стилю поведінки студентської молоді, активізації її рухової активності. Тому важливо формувати в них звички до систематичних занять. Беручи до уваги зниження кількості годин, що відводяться на фізичне виховання, міжсесійний період та вимушений перехід на дистанційне навчання, збереження основного принципу систематичності можна здійснювати за рахунок самостійних занять.

В сучасних умовах сьогодення освітній простір закладів вищої освіти швидко змінюється, у навчальному процесі все більшої популярності набирає застосування цифрових технологій. Включення цифрових інструментів до інформаційного освітнього середовища та забезпечення можливості онлайн-навчання студентської молоді протягом усього життя із застосуванням онлайн-ресурсів та відкритим доступом через Інтернет є актуальною проблемою для сучасної освіти.

У зв'язку зі зниженням рухової активності молоді постає питання розгляду використання мобільних застосунків для контролю за додатковими заняттями фізичною культурою як однією з форм самостійних занять. Мобільний застосунок – це програмний продукт, який дозволяє знаходити найлегші варіанти вирішення проблем та економити час. Завдяки своїй зручності, доступності, умотивованості через гру та конкуренцію, індивідуальність (підбір любого виду рухової активності в відповідності до мети, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості здобувача) мобільні застосунки дають можливість студентам бути в тренді – вести здоровий спосіб життя, «направлені на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом» [3].

В даний час в Україні стрімко розвиваються онлайн-ресурси щодо залучення населення заняттям спортом, які розроблені вітчизняними фахівцями: Активних парків, Better Me, Tabata, Pelates, Йора, Fitstar, Streetball.app, Aisport, Proweighthlifting та ін. В ході реалізації соціального проекту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки - локації здорової України» був розроблений мобільний застосунок Активні парки, в якому можна знайти мапу розташування спортивних майданчиків та як до них потрапити; представлені комплекси фізичних вправ для розвитку рухових якостей людини з урахуванням рівня фізичної підготовленості, статі, віку. Тренування представлені у вигляді відеороликів від відомих в Україні

людей, надаються поради щодо техніки виконання вправ та типових помилок. В застосунку можна знайти контент й для людей з інвалідністю. Скачав застосунок у свій смартфон та використовуючи споруди на будь-якому спортивному майданчику, можна значно покращити рівень рухової активності здобувачів вищої освіти.

Найбільшій популярності в Україні набувають мобільні додатки Better Me, Tabata, Pelates, Йога, Fitstar та ін. В них оцінюється поточна рухова активність (кількість пройдених кілометрів, кроків, витрачених калорій, частоту серцевих скорочень тощо), пропонується готові комплекси вправ та поради щодо раціонального харчування та питного режиму. Програми, що містять комплекси вправ, методичні вказівки наочно показують результати, отримані в ході тренування. Для контролю повторень вправи та техніки її виконання в застосунках використовуються датчики руху, також вони мають таймер, що відраховує необхідні паузи відпочинку між підходами та тривалість вправи тощо. Спостереження за власним прогресом стає мотивом для підтримки рухової активності та виховує у здобувачів звички до систематичних занять фізичним навантаженням. Застосунки мають подібний розроблений контент, але відрізняються комплексами вправ відповідних найпопулярніших напрямків сучасного фітнесу. Мобільний додаток Streetball.app надає доступ до комплексів фізичних вправ з ігрових видів спорту. За допомогою штучного інтелекту мобільний додаток Aisport допомагає оцінити правильність виконання вправи, а Proweighthlifting дає змогу проаналізувати техніку виконання вправ з важкої атлетики.

*Мета дослідження* – проаналізувати та оцінити можливість використання цифрових технологій як засобу для підвищення рухової активності студентської молоді.

*Результати дослідження та їх обговорення.* Викладати фізичне виховання тими самими способами та методами, які планувалися раніше, не можливо. Вони стають інакшими, з іншими правилами та динамікою. Цифрові інформаційні механізми змінюють подання навчального матеріалу, використовуючи мультимедійний формат; з'являються нові системи організаційного управління освітнім процесом та різноманітні цифрові освітні ресурси [4]. Інтеграція нових інформаційних та комунікаційних технологій в освітній простір закладів вищої освіти змінила спосіб навчання та спілкування зі здобувачами, сприяючи набуттю цифрових навичок.

Сьогодні не можливо собі уявити молоду людину, в руках якої не має гаджета. В даний час практично у кожного здобувача є мобільний пристрій, який виконує величезну кількість функцій, що забезпечує доступ до Інтернету та використовується для отримання і обміну інформацією між користувачами. При правильному застосуванні мобільні пристрої здобувачів у процесі навчання можна перетворити в інструмент доступу до інформації, необхідної для підвищення своєї рухової активності. Це дозволить їм керовано занурюватися в цифровий простір. У подальшому житті ці вміння допоможуть їм здобувати знання протягом усього життя. А кероване використання

цифрових інструментів у навчальних цілях зробить заняття інтерактивними, дозволить імпровізувати, знизить негатив від заборони їх застосування.

Існує безліч мобільних застосунків, покликаних допомогти здобувачам займатися фізичною активністю. Дані програми можна розділити на кілька видів: фітнес-додатки, що забезпечують інформування про активність, персональні програми тренувань та дієтологічні поради; ігрові застосунки, які стимулюють фізичну активність через інтерактивні ігри та виклики; застосунки для занять спортом, що містять індивідуальні тренувальні програми, будують пройдений маршрут, визначають для цього маршруту відстань, швидкість, стежать за кількістю витрачених калорій і ЧСС з подальшим зберіганням цих даних, що дозволяє отримати докладну картину про інтенсивність та ступінь навантаження під час тренування; застосунки, що відстежують медичні параметри (визначають та розраховують деякі фізіологічні параметри). Для самостійних занять фізичними вправами для здобувачів більше підходять мобільні застосунки для занять спортом, ігрові та фітнес-додатки.

Аналіз використання гаджетів для підвищення рухової активності студентської молоді показав, що найбільш популярними мобільними застосунками серед здобувачів Поліського національного університету є крокоміри та трекери бігу. Вони автоматично визначають активність студента, навіть коли він не займається фізичними вправами: відображають кількість виконаних кроків, пройдену відстань та швидкість пересування. Крокоміри можуть визначити вид активності здобувача (повільна ходьба, швидка ходьба, біг та ін.), розрахувати витрачені калорії в залежності від типу активності, її інтенсивності та кількості кроків.Dodatki збирають дані щодня, це дозволяє бачити реальну активність по годинах, за день, за тиждень, за місяць та допомагає аналізувати своєї активності. Додання до занять змагального елемента спонукає здобувачів значно підвищувати свою рухову активність. А найцікавішими функціями в трекерах бігу є відображення дистанції, яку подолав здобувач. Таким чином, прокладаючи маршрут бігу, можна малювати в застосунку цілі картини.

Багато здобувачів, особливо ті, що активно займаються в спортивних секціях, у своїх тренуваннях використовують сучасні цифрові технології для контролю рухової активності, а саме різні спорт-браслети, фітнес-браслети, розумні годинники з метою здійснення оперативного контролю для визначення функціональних показників організму та програмних додатків трекеру кроків, які виконуються за день. Дані гаджети допомагають сформувати режим тренувань, нагадують про розминку, якщо засиділися.

Значно менша кількість студентів університету для підвищення рухової активності використовує мобільні застосунки для заняття спортом, хоча дані застосунки дозволяють створити індивідуальну програму тренувань з конкретно обраного виду спорту, контролювати час їх проведення, підраховувати кількість витрачених калорій, корегувати харчування, питний режим та інш. Частіш за все такі спеціалізовані застосунки використовують здобувачі, які свідомо вирішили досягти певних результатів в своїх

тренуваннях. Використання студентами мобільних застосунків під час самостійних занять фізичними вправами, у яких пропонуються різні вправи та їх комплекси, мотивує систематично працювати над собою, контролювати рівень фізичного та психічного здоров'я, підвищувати рухову активність [1].

*Висновки.* Мобільні застосунки являють собою інноваційний підхід до стимулювання інтересу до занять фізичною культурою. Їх використання для самостійної форми занять є ефективним засобом підвищення рухової активності студентської молоді. Позитивною стороною є об'єднання захоплення здобувачами сучасним цифровим простором та підвищення їх рухової активності. В застосунках можна наочно простежити власний прогрес у тренуваннях, що забезпечує мотивацію до підтримки рухової активності та формує навичку до ведення здорового способу життя.

### Список літературних джерел

1. Гулька О. В., Гуменюк С. В., Кардаш С. О. Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (12 трав. 2022 р.). Дрогобич : Півсвіт, 2022. С. 231–238.

2. Пантус О. О., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Використання засобів цифровізації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи* : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 60–66.

3. Петренко Ю., Петренко Ю. Використання мобільних додатків у формуванні мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2022. №6. С. 62–67.

4. Прокопенко Ю. С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф., 19 березня 2021 р. Кременчук : Методичний кабінет, 2021. С. 386–374.

5. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.