

МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пантус О. О., науковий керівник, старший викладач
Біліченко К. Б., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

На сучасному етапі освітній простір закладів вищої освіти швидко змінюється, пристосовуючись до нинішніх умов сьогодення. З переходом всіх освітніх закладів на дистанційну форму навчання у навчальному процесі набирає все більшої популярності 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.

Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання. Рухова активність як найбільш природний та впливовий подразник відіграє особливу роль у формуванні та збереженні здоров'я людини. Значну частину дня молодь проводить в навчальних закладах, перебуваючи тривалий час в сидячому положенні як під час занять, так і при виконанні домашнього завдання. Заняття з фізичної культури для більшості залишається основною формою рухової активності. Перенавантаження функціональних систем, зниження розумової і фізичної працездатності, виражена в тому – результати, характерні для сучасної освіти, враховуючи одне заняття з фізичного виховання на тиждень та переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять проявляється в зниженні рухової активності здобувачів в цілому. 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.

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.

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. Перевагами використання мобільних застосунків є зручність, доступність, умотивованість через гру та конкуренцію, індивідуальність (можна підібрати любий вид рухової активності в відповідності до мети, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості здобувача).

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 маршрут

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. Для самостійних занять фізичними вправами для здобувачів більше підходять мобільні застосунки для занять спортом, ігрові та фітнес-додатки.

Мобільні застосунки, які найбільш використовує сучасна молодь, є **крокоміри та трекари** бігу. Вони автоматично визначають кількість виконаних кроків, пройденої відстані 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 трекарах бігу є відображення дистанції, яку подолав здобувач.

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 статі, віку, рівня фізичної підготовленості. 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 підвищити рівень рухової активності здобувачів вищої освіти.

Найбільшої популярності в Україні набувають мобільні додатки **Better Me, Tabata, Pelates, Йора, 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.

Висновок. Розробка мобільних додатків у сфері оздоровлення стрімко розвивається. Використання мобільних застосунків 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.