

Чухланцева Н. В., к.фіз.вих., доцент

Запорізький національний технічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ФІТЕС-ДОДАТКІВ ДЛЯ СМАРТФОНІВ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

***Анотація.** У статті розкриваються питання використання фітнес-додатків для смартфонів з оздоровчою метою. Визначено, що застосування фітнес-додатків підвищує мотивацію студентів до фізичної активності та є ефективною моделлю для поліпшення фітнес навичок студентів.*

***Ключові слова:** фітнес-додатки, студенти, мотивація, фізична активність.*

Вступ. Фізична активність тісно пов'язана із здоров'ям і добробутом, проте наразі молодь піддається ризику погіршення здоров'я через інформаційні перенавантаження, гіподинамічне виснаження резервних можливостей організму. Кількість користувачів смартфонів невідомо зростає, так у 2017 році 42% дорослого населення України користується Інтернетом переважно на смартфонах, що пояснюється покращенням та розширенням їх функціоналу, а абсолютна більшість користувачів мають досвід встановлення мобільних додатків [1].

Багаточисельні варіації портативних, бездротових апаратно-програмних систем збору і обробки інформації, смартфони, є майже в кожного студента. Зростаючу поширеність смартфонів розглядають як з оптимізмом, так і з турботою. З одного боку, доступність додатків, які можуть використовуватися на першу вимогу практично з будь-якого місця, робить смартфони підходом 21-го століття до здоров'я і фізичної активності, з іншого, смартфони використовуються в основному для малорухомих, не пов'язаних зі здоров'ям видів діяльності. В останні роки фітнес-технології, у тому числі трекери та фітнес-додатки, стають дедалі популярнішими для вимірювання та заохочення фізичної активності [2].

Ігнорування мобільних пристроїв є недоцільним, постає питання як раціонально та ефективно можна їх використовувати з оздоровчою метою. Смартфони дозволяють передавати інформацію про фізичну активність у програми, які вимірюють та / або стимулюють фізичну активність. Однак залишається багато питань щодо ефективності таких технологій для сприяння зміни поведінки, зокрема які з компонентів (постановка цілей, зворотній зв'язок, соціальні фактори) є найбільш ефективними і фактично використовуються споживачами.

Наразі проведено недостатньо досліджень, присвячених проблематиці використання існуючих програм для збільшення фізичної активності молоді.

Зв'язок з науковими темами та напрямками. Дослідження відповідає напрямку наукової роботи кафедри управління фізичної культури та спорту Запорізького національного технічного університету.

Метою дослідження було на основі аналізу публікацій з проблеми застосування фітнес-додатків в фізичному вихованні студентів, визначити переваги і перспективи їх застосування. Завдання дослідження – визначити переваги застосування фітнес-додатків з оздоровчою метою та проаналізувати ставлення студентів до їх використання.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет, які присвячені вивченню потенціалу використання фітнес-додатків з оздоровчою метою та анкетування студентів. Для участі в дослідженні були залучені студенти (82 юнаків і 61 жінки) 1-3 курсів факультету Управління фізичної культури та спорту Запорізького національного технічного університету, віком від 18 до 20 років, які мали встановлені у смартфоні додатки, пов'язані з фізичною активністю, фітнесом або харчуванням. Анонімне анкетування студентів проводилося з використанням розробленої анкети за допомогою сервісу <https://www.surveymonkey.com> для створення анкет онлайн, URL-адресу анкети було розміщено у блозі, створеному для студентів денної та заочної форм навчання факультету.

Результати дослідження та їх обговорення. Базова функціональність фітнес-трекерів, смарт-годинників, моніторів серцевого ритму, GPS-трекерів практично ідентична в усіх пристроях: підрахунок кількості кроків, пройдена відстань, витрачені калорії. Фітнес-додатки для платформ iOS, Android, (Workout Trainer, NikeTrainingClub, EndomondoPro, YogaWithJanetStone) контролюють окремі фізіологічні і антропометричні показники, надають можливість складати індивідуальні програми тренувань з урахуванням впливу на окремі м'язові групи, мають звукове або візуальне супроводження початку або завершення вправ, інструкції виконання вправ, відстежують та аналізують прогрес тих, хто тренується за певний відрізок часу, надають інформацію в реальному часі.

Дослідженнями визначені численні переваги застосування фітнес-додатків для вимірювання та підтримки мотивації фізичної активності, підкреслюється, що діапазон нових і захоплюючих стратегій втручання, які використовуються смартфонами, і уявлення користувачів про їх корисність та життєздатність, збільшують їх потенціальну корисність для просування фізичної активності [3, 4].

Дослідженням визначено, що 29,49% студентів володіють фітнес-трекером, причому найбільш поширеними типами є прикладні програми телефону (46,2% респондентів) та фітнес-браслети (44,7% студентів) [5].

Відстеження кількості кроків було найбільш популярним серед 86,8% студентів, 84% респондентів повідомили, що пристрій заохочував їх участь у фізичній діяльності та може бути перспективним способом вимірювання та стимулювання здорової поведінки [5].

Учасники нашого дослідження користувалися доступними через iTunes, Google Play фітнес-додатками для мобільних телефонів. В 47,55% учасників було встановлено більше одного мобільного додатку, призначених для здоров'я та фітнесу та визначено, що Endomondo, FitProSport, Nike+ Training Club та RunKeeper були найбільш популярними. Час використання мобільних додатків 42,65% респондентів становив від 6 місяців до року, 16,78% повідомили про використання додатків більше року.

Майже 72,04 % респондентів повідомили, що почали користуватися фітнес-додатками із цікавості, 23,77% і 4,19% учасників відзначили, що вони дізналися про додатки від друзів і членів сім'ї відповідно. 86,71% студентів вказали, що вони не завантажували платні додатки, 10,48% респондентів зазначили, що вони б розглянули можливість придбання додатків, якщо б знали напевне про їх переваги. 28,67% респондентів зазначили, що немає причин для покупки додатків, оскільки є безкоштовні аналоги. 89,51% респондентів зазначили, що додатки з надмірним введенням даних для реєстрації, складних операційних процедур або функцій були неприйнятними.

Фітнес-додатки надають можливість спілкуватися у соціальних мережах, проте 67,83% респондентів заявили, що вони не діляться відомостями про своє здоров'я і фітнес-поведінку у соціальних мережах і не будуть цього робити оскільки не вважають доцільним змішувати ці дані з їх діяльністю в соціальних мережах. Студенти використовували додатки з метою збільшення фізичної активності, раціонального харчування і підтримання оптимальної ваги, при чому 29,37% учасників зазначили, що вони досягали своєї мети і додатки їм в цьому допомагали.

На питання про те, як додаток допоміг їм досягти мети, учасники пояснили, що додатки покращували їх усвідомлення цільової поведінки та забезпечували заохочення чи підтримку через візуальні чи слухові сигнали. 53,84% учасників використовували додатки як інструмент для підтримки вже існуючої поведінки. 27,97% учасників повідомили про позитивні почуття, пов'язані з конкретними компонентами додатків, так студенти відзначили підвищення мотивації, завдяки більшій обізнаності стосовно власної поведінки.

Близько 16,78% учасників повідомили про негативні почуття (провина, сором, почуття напруженості) при користуванні додатками.

Висновки. Отримані результати свідчать, що використання фітнес-додатків з оздоровчою метою є ефективною моделлю для поліпшення фітнес навичок студентів, персоналізації навантаження і заохочення до різних видів фізичної активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Харченко, Н. (2017). «Динаміка користування Інтернет в Україні: травень 2017». *Київський міжнародний інститут соціології*. Режим доступу: <http://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=705&page=1>.
2. Chukhlantseva, N., Chukhlantsev, A. (2017) «Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту». *Traektorîa Nauki*. 3(2). 4.1–4.11.
3. Bort-Roig, J., Gilson, N. D., Puig-Ribera, A., Contreras, R. S., & Trost, S. G. (2014). «Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review». *Sport Med* 44:671–86.
4. Burke, L. E., Wang, J., & Sevick, M. A. (2011). «Self-monitoring in weight loss: A systematic review of the literature». *Journal of the American Dietetic Association*. 111(1):92–102.
5. Jones, Ellie K., Seki, Lauren A., & Mostul, Courtney J. (2017) «Prevalence and Use of Fitness Tracking Devices within a College Community». *Linfield College Student Symposium: A Celebration of Scholarship and Creative Achievement*. Event. Submission 57.
6. Kupffer R., Wutzler M., Krems J.F., Jahn G. (2018) «A Comparison of a Smartphone App and a Wrist-Worn Fitness Tracker for Self-monitoring of Physical Activity by Older and Younger Users». In: Guidi B., Ricci L., Calafate C., Gaggi O., Marquez-Barja J. (eds) *Smart Objects and Technologies for Social Good. GOODTECHS 2017*. Lecture Notes of the Institute for Computer Sciences, Social Informatics and Telecommunications Engineering, vol 233. (pp. 331-341).