

Юрій ПЕТРЕНКО

*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна*

Юлія ПЕТРЕНКО

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

***Анотація.** У статті описано переваги використання мобільних додатків для підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою та спортом здобувачів ЗВО. Аналіз мережі Інтернет та платформ для завантаження мобільних додатків з Google Play, App Store, показав, що більше всього молодь використовує мобільні додатки в таких напрямках: загальнофізична підготовка; ходьба, біг; силове тренування; контроль фізичної підготовки; правильне харчування; водний баланс.*

***Ключові слова:** мобільні додатки, мотивація, фізична культура, спорт, студенти.*

***Abstract.** The article describes the advantages of using mobile applications to increase the level of motivation for physical education and sports. Analysis of the Internet and platforms for downloading mobile applications from Google Play, App Store, showed that most of all young people use mobile applications in the following areas: general physical training; walking, running; strength training; control of physical training; proper nutrition; water balance.*

***Key words:** mobile applications, motivation, physical culture, sports, students.*

**Вступ.** Ідеологія здорового способу життя набуває дедалі більшої вагомості на тлі зростання уваги суспільства до мотивації свідомого і бережливого ставлення до власного здоров'я, піклування про здоров'я як найвищу суспільну цінність.

Відомо, що невід’ємними складниками здорового способу життя є фізична культура та спорт. Одним із найважливіших питань соціальної політики України були, є та будуть питання пошуку ефективних шляхів покращення здоров’я молодого покоління, адекватні наявним соціальним умовам та економічним можливостям держави.

Проте, мотиваційне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності не формується спонтанно й не успадковується. Воно набувається особистістю у процесі самої діяльності й ефективно розвивається при освоєнні знань та нагромадженні досвіду.

З огляду на вище викладене, питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом у повсякденному житті здобувачів ЗВО, особливо тих, які додатково самостійно обирають відповідні засоби та методи, щоб компенсувати брак щоденної рухової активності, визначає важливу роль у оптимізації цієї ситуації.

На даний час одним із пріоритетних напрямків у підвищенні мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою та спортом є використання мобільних додатків.

**Мета дослідження:** визначити особливості використання мобільних додатків у формуванні мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз різновидів сучасних мобільних додатків для занять фізичною культурою та спортом.
2. Обґрунтувати використання мобільних додатків для формування мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз мережі Інтернет та платформ Google Play, App Store, педагогічне спостереження.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Відсутність рухової діяльності у сучасних студентів та молоді - явище соціальне, а не біологічне. Тому, рівень здоров'я залежить від фізичної активності молоді, чого неможливо досягти жодним іншим способом, крім фізичних вправ та заняття спортом. Вивчення мотивації студентів, структури попиту та інтересу до занять фізичною культурою та спортом є початковим позитивним показником, який суттєво впливає на рівень рухової активності та стану здоров'я студентів [2,3,7].

Достатній рівень рухової активності молоді є основою нормального фізичного розвитку. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку різних захворювань. Варто зазначити, що вчені пов'язують фізичну і розумову працездатність студентів з рівнем їх фізичної підготовленості [1,4,5].

Проводячи наукові дослідження стану здоров'я студентів ряд науковців зазначають, що лише 50 % студентів займаються руховою активністю в обсязі 2-3 години на тиждень. Але майже 45 % взагалі не займаються ні в секціях, ні в спортивних залах університету. Участь молоді у фізкультурній діяльності зменшується на всіх вікових рівнях. Вчені також зауважують, що лише 40 % чоловіків та 30 % жінок регулярно займаються фізичними вправами. Ці негативні тенденції із зростанням віку людини збільшуються.

На даний час сучасні інформаційні технології розкривають широкі можливості використання новітніх гаджетів та мобільних додатків спрямованих на мотивацію, контроль рухової активності, контроль ваги, контроль пульсу та ін. [6].

Мобільні додатки вже стали «must have» практично у будь-якій сфері людського життя. Застосунки для занять фізичною культурою та спортом є незамінними помічниками, що здатні взяти на себе місію моніторингу

активності та автоматично видавати поради або інструкції, з якими будь-яке тренування буде комфортним.

Проведений аналіз інтернет ресурсів та платформ для завантаження мобільних додатків з метою визначення функцій та переваг мобільних додатків, які доступні для гаджетів на операційній системі iOS та Android.

Найбільш актуальні по запитам мобільні додатки можна поділити на:

- додатки для реєстрації рухової активності та бігу (відстеження часу руху, кілометраж, швидкість, темп, ЧСС, витрачені калорії та ін.);
- додатки для здійснення контролю фізичної підготовки (контроль за виконанням вправ та кількості повторень та ін.);
- додатки для оптимізації загальнофізичної підготовки та силового тренування (містять комплекси тренувальних вправ, опис вправ, відео-демонстрації, можливість занять з професійними фітнес-тренерами та ін.);
- додатки для правильного харчування та контролю за водним балансом організму (контроль харчування, підбір правильної дієти, продуктів, щоденник харчування, журнал тренувань, питний режим та ін.).

Проаналізувавши різноманітний функціонал мобільних додатків можна стверджувати, що кожен здобувач ЗВО може індивідуально під свої потреби підібрати та встановити застосунок. Таким чином можна дотримуватися режиму рухової активності, розкладу тренувань, контролювати харчування та водний баланс організму.

**Висновки.** Який мобільний додаток встановити – індивідуальний вибір кожного здобувача ЗВО. Все залежить від конкретної мети та фізичних параметрів. Варто зазначити, що мобільний додаток не зможе замінити живе спілкування із викладачем з виду спорту чи тренером у спортивній залі. Проте, їх використання підвищує мотивацію і режимність до занять фізичною культурою та спортом у будь-яку пору року та час доби, стимулює зацікавленість молоді до власного здоров'я. Додатки, що створюються та з

кожним роком удосконалюються – направлені на ведення здорового способу життя, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у проведенні анкетування серед здобувачів ЗВО різних профілів для визначення найбільш актуальних мобільних додатків, що застосовуються з метою підвищення рухової активності.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бермудес, Д. В., Балашов, Д. І., Рибалко, П. Ф. (2021). Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107). 70-80.
2. Кашуба, В.О., Дяченко, А.А., Асаулюк, І.О. (2019). Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності. *III Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини»*. 61-62.
3. Ковтун, А. (2016). Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом / *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 176–181.
4. Петренко, Ю. І. (2019). Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : автореф. дисерт. к.пед.н., Суми : Сумський державний педагогічний університет ім. АС Макаренка, 22 с.
5. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., Чернишов, В. О. & Золотухін, О. О. (2018). Формування рухової компетенції студентів ВЗО засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науково-методичні*

*основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 87-89.*

6. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Сорокіна, Н.О., Лісчишин, Г.В. (2021). Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. В.3 (133). 135-138.
7. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Hurtenko, O., Dmytrenko. S., Kostiuk, Yu., Nazarenko, L., Kostenko, M., Khotentseva, O., Korol, S., Shpychka, T., Stepaniuk, V., Savchenko, L., Bloschynskyi, I. (2020). Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(9). 162-171.

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Петренко Юлія Іванівна:** кандидат педагогічних наук, доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Yulia Petrenko:** PhD (Pedagogical Sciences), Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

orcid .org /0000-0002-6549-3729

E-mail: [horbatenko1604@gmail.com](mailto:horbatenko1604@gmail.com)

**Петренко Юрій Михайлович:** старший викладач, Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна: пл. Свободи 2, м. Харків, 61022, Україна.

**Yuriy Petrenko:** Karazin Kharkov National University: Svobody Sq. 2, 61022, Kharkiv, Ukraine.

orcid .org /0000-0001-8169-88-07

E-mail: [petrenkofybol@gmail.com](mailto:petrenkofybol@gmail.com)