

*Лачугін А. А.,  
фахівець відділення планування навчального процесу  
навчально-методичного відділу  
Дніпропетровського державного університету  
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

## **ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

*Lachugin A. A. Use of Mobile Applications in Physical Education of Students*

**Keywords:** *Strava application, training mode, motor activity*

В останні роки велике значення набуває впровадження комп'ютерних технологій у фізичному вихованні не лише для діагностики здоров'я, фізичного розвитку, рухових показників, а й для педагогічного контролю. Оскільки студенти все більше й більше часу проводять за комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами, можна використовувати їх із користю в навчальному процесі. Використання гаджетів у процесі фізичних занять студентів здійснюється одночасно за двома напрямками: створення освітніх ресурсів, адаптованих до мережі «Інтернет», та впровадження у навчальний процес фізкультурно-оздоровчих технологій, що відповідають педагогічним цілям [1-4].

Поява різних спорт-браслетів, фітнес-браслетів, смарт-годинників та додатків для смартфонів дає можливість використовувати їх на заняттях фізичною культурою у студентів з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму учасників освітнього процесу, наприклад: частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, насичення киснем, обсягу навантаження, втрати калорій, втоми, сну та ін. Таким чином, важливість інформаційно-комунікаційних технологій та гаджетів у освітній діяльності учнів на заняттях фізичної культури очевидна. Також використання мобільних додатків сприяє підвищенню мотивації до регулярної рухової активності та для підтримки здорового способу життя. Мобільні додатки можуть бути однією з форм інформаційної підтримки молоді, допомагають дотримуватись розкладу, плану і режиму тренувань, урізноманітнювати щоденні заняття.

Щоб максимально підвищити ефективність застосування гаджетів, доцільно розробити мультимедійні дидактичні засоби навчання молоді на заняттях фізичної культури. З іншого боку, широкий функціонал має безліч комп'ютерних програм визначення успішності студентів під час занять фізичними вправами. Слід виділити можливості використання комп'ютерного моделювання і прогнозування спортивних результатів, що дозволяє своєчасно вносити істотні корективи в тренувальний процес в залежності від поточних результатів. При цьому наявність або відсутність доступу до мережі «Інтернет» не є визначальним фактором, оскільки сучасні мобільні телефони включають

в себе весь набір технічних пристроїв, що забезпечують фіксацію, передачу та відтворення відповідних даних – геолокація, час руху, кілометраж, персональні рекорди, швидкість, темп, витрачені калорії, перепади висот, витрачені калорії [4].

У вільному доступі вже є готові варіанти подібних додатків, але в кожного з них є свої переваги та недоліки. Яскравим представником додатку схожого плану є додаток Strava, який посідає 3 місце в Play Market серед додатків з розділу «здоров'я та фітнес». Цей додаток є трекером, з його допомогою можна фіксувати свої переміщення, середню швидкість, кількість витрачених калорій та час в дорозі [5].

Додаток Strava безкоштовно завантажити можна на сторінці Google Play та iTunes. Це одночасно спортивний трекер, соціальна мережа, своєрідний фітнес-інстаграм, планувальник маршрутів, аналізатор темпу та навантажень на серці. Також є можливість стежити за тренуваннями своїх улюблених атлетів, які використовують додаток, адже це корисне джерело натхнення та нових тренувань. За активністю всіх користувачів Strava виводяться подібні дані, наприклад – середній темп бігу та пульсу, які можна будь-якої миті порівняти зі своїми власними. Програма задає надзвичайно високий рівень мотивації користувача дивлячись на те, як тренуються професійні атлети та учасники спортивних груп. Можно створювати свої тренування, знаходити готові сегменти та маршрути, порівнювати результати і, зрештою, крок за кроком виводити якість своїх тренувань на зовсім новий рівень. Завдяки додатку можливо більш ретельно відстежувати всі фізичні активності в одній оболонці, зіставляти та доповнювати дані про тренування, урахувувати щоденні навантаження під час складання індивідуального плану харчування, наприклад, для схуднення або набору м'язової маси. Примітно, що в Strava можна підвантажувати ваші дані, навіть якщо ви займаєтеся в спортзалі на велотренажері або біговій доріжці. Для цього потрібно встановити спеціальні програми, наприклад спортивний симулятор Zwift або велотрекер Trainer Road, синхронізувати їх зі Strava і підключити через Bluetooth або датчик ANT+.

Аналізувати свої тренування можна наступним чином – у стрічці подій відображаються всі дані щодо активностей: карта, час, відстань, час, спалені калорії (преміум-версія дозволяє проводити більш детальний аналіз навантажень). На графіку «Темп» можна побачити, як змінювалося ваше серцебиття на певному часовому відрізку. Окремо можна дізнатися перепади рівнів висот, зміни темпу кожного пройденого кілометра, коливання частоти серцевого ритму. Фітнес додаток включає і опцію «Тренування» – детальна статистика тренувань. Тут можна зробити вибірку по тижнях і днях, а також знайти потрібну дату в календарі та детально вивчити різні типи активностей: Біг на довгу дистанцію, Воркаут, Гонка, Заїзд, Заплив, Забіг та ін. На сторінці особистого профілю можна вивантажити дані на пошту та проаналізувати окремо кожен параметр, наприклад, співвідношення середнього темпу до середнього пульсу на певних етапах тренування та їх зміну.

Ще Strava ретельно враховує сучасні тренди в плані інтерактивного спілкування. Ваші друзі не тільки можуть відстежувати ваші досягнення, але й оцінювати їх та обговорювати у коментарях. Також користувачі спостерігають один за одним, одержують цінні дані, порівнюють свої треки з результатами учасників Strava, на яких підписані. Відслідковувати досягнення можна як індивідуальних атлетів, так і членів численних спортивних клубів. Можливість, яку навряд чи можуть надати інші безкоштовні програми для фітнесу – спостереження за активністю справжніх зірок спорту (наприклад – Ленс Армстронг або професійний бігун Тімоті Олсон). Таким чином з'являється можливість порівняння своїх результатів з початківцями та професійними спортсменами, що може мотивувати на покращення показників.

Одна з головних функцій Strava – створення ділянок чи сегментів на маршруті, які наочно демонструють ефективність можливостей організму. Карта активності у профілі через сегменти покаже динаміку роботи на певній ділянці: як змінюється час залежно від типу тренування, наскільки швидко цю ділянку пробігають інші, на якій ділянці сповільнюється темп, а на якій є прискорення. Далі програма виводить статистику – хто і як пройшов цю ділянку та збирає дані до загального рейтингу. У результаті виходить ідеальний мотивуючий момент: боротьба за лідерство на ділянці, мета покращення особистих рекордів, задається орієнтовний план на кожен ділянку. В наслідок можна подивитися загальний рейтинг, хто, як і коли пробігли цю ділянку. З останніх оновлень веб-сервісу також варто виділити опцію «Створити маршрут». За допомогою конструктора ви створюєте будь-яку дистанцію з ділянками, вказуєте точки з мінімальним підйомом.

**Висновки.** Організація процесу фізичного виховання вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Адже, сучасні умови навчання і життя (збільшення навчального навантаження, гіподинамія, стреси тощо) висувають підвищені вимоги до здоров'я студентів, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

#### Список використаних джерел:

1. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 38-42.
2. Singh R. M., Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2020. Special Issue № 1 (109). Pp. 386-394.
3. Мостецька О., Лаврін Г. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. Т. 1. С. 142-145.
4. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.
5. Фітнес платформа Strava. URL: [www.Strava.com](http://www.Strava.com).