**ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ**

***Капустян Д. В., Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В.***

Студентський вік – є одним із важливих періодів у житті людини. Події, які відбулися останнім часом, суттєво змінили спосіб життя молодого покоління, на жаль не в кращу сторону. Перехід на дистанційне навчання, збільшив час на виконання самостійної роботи, виконання домашніх завдань і сам навчальний процес проходить майже сидячи. Рухова активність, у порівнянні з очною формою навчання, зменшилась в декілька раз. Останнім часом, у студентів спостерігається порушення дихання, під час навантаження, швидко настає перевтома, порушення сну, послаблення концентрації уваги, підвищення нервової та емоційної збудженості, погіршується перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі молодої людини. Також відмічається вплив на якість навчання, бо при поганій рухової активності знижуються функції ЦНС [3].

Останнім часом, в нашому житті, головне місце займають використання гаджетів та інтернет-ресурсів. Використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту являється дуже перспективним напрямом. Інформаційні технології стали невід'ємною частиною життя не тільки здобувачів освіти а й усього людства. Використання гаджетів дало нам можливість не переривати навчальний процес під час пандемії та введенням воєнного стану [1 с. 45-49; 2 с. 3-10]. Але, все ж таки, труднощі виникли при проведенні занять з фізичного виховання, бо багато модулів програми неможливо реалізувати в домашніх умовах. Тому пошук нових шляхів для підвищення рухової активності студентів є головною проблемою сьогодення.

*Мета.* Дослідити інтереси здобувачів щодо використання мобільнихдодатків під час занять фізичними вправами та виявити їх вплив на фізичну підготовленість.

Після проведення аналізу мобільних додатків, які пропонує Google play, було з‘ясовано, що користувачам подобаються додатки в яких можна:

1. обирати різні рівні складності вправ;
2. можна ставити свої цілі;
3. реклама не є нав'язливою;
4. в яких є заохочувальні елементи, наприклад якесь нагородження за досягнення цілей;
5. які є безкоштовними;
6. в яких легкий і доступний інтерфейс;
7. після яких користувачі швидко бачать результати;
8. є доступне пояснення вправ;
9. є таймери та нагадувачі.

Користувачем не подобається додатки:

1. які дуже часто видають помилку;
2. в яких зникають записи с результатами тренувань;

127



1. які невірно рахують кроки;
2. які задля мотивації принижують користувача;
3. в яких постійно є реклама та багато платного контенту.

Серед студентів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, серед яких було проведено опитування, майже жодний не використовує мобільні додатки для самостійних занять спортом вдома.

Однак популярністю користуються мобільні додатки для рахування кроків. Багато здобувачів освіти ставлять собі, в цих програмах за велику мету, наприклад проходження на день 10000 кроків. Але виконує її тільки 20% здобувачів з початкової освіти та 50% здобувачів з факультету фізичного виховання та мистецтв. Це можна пояснити тим, що під час воєнного стану не бажано знаходиться на відкритому просторі.

Після проведення тестування для виявлення рівня фізичної підготовленості студентів, які постійно або іноді використовують додатки для занять спортом та користуються крокоміром і виконують заплановані дистанцію, було визначено, що в них достовірно кращі результати (р≤0,05) у тестах: піднімання тулуба в сід за одну хвилину та стрибки на скакалці за одну хвилину. Також кращі показники у розвитку швидкісно-силових якостей, які ми визначали за показниками тесту «стрибок у довжину з місця» але достовірності в них не виявлено (р≥0,05). В тестах на розвитку сили м'язів рук та гнучкості студенти показали майже однакові результати.

Враховуючи все вище сказане, можна рекомендувати використання мобільних додатків, як засіб для самостійних занять фізичними вправами.

**Список використаних джерел**

1. Будзяк О. С., Будзяк В. М. Сучасна вища освіта в умовах війни. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні.* 2022. С. 45–49.
2. Дишко О. Л., Ковальчук В. В., Табак Н. В. Використання мобільних додатків при вивченні туристичних дисциплін студентами-фізкультурниками. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2022. № 2. С. 3–10.
3. Ріпак М. та ін. Рухова активність як невід‘ємний компонент здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Електронний репозит: Home. URL: http://surl.li/onyyi (дата звернення: 10.11.2023).