

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ

Дяченко Анна, Кульчицька Ірина, Антонюк Андрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація:

Актуальність теми дослідження. Останніми десятиліттями люди частіше стали замислюватися про своє здоров'я і заняття різними видами рухової активності. На сьогоднішній день цьому сприяє велика кількість мобільних додатків для фітнесу та бігу, які популярні серед широкого кола користувачів. Вони дозволяють контролювати активність, вагу, спалювання калорій, вносять ігрові та змагальні моменти в процес тренування. Додатки дають змогу дотримуватися режиму тренувань, нагадують про цілі і спонукають дотримуватися їх, перетворюють звичайні заняття в змагання. Можливість змагатися один з одним в умовах самостійних тренувань значно підвищує результативність. **Мета дослідження** – дослідження впливу використання фітнес-додатків на підвищення мотивації та рівня рухової активності студентів. **Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та анкетне опитування. **Результати дослідження.** В статті проаналізовано використання фітнес-додатків для підвищення мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді. В ході дослідження застосовувались додатки для контролю активності (кількості кроків) студентів. Також проведено анкетування з метою отримання результатів про застосування фітнес-додатків. **Висновки.** Більшість існуючих мобільних додатків сприяють активізації механізмів мотивації - саморозвитку та самовдосконаленню. У сучасному світі практично всі студенти користуються мобільними гаджетами в повсякденному житті і навчальній сфері діяльності. Багато з них використовують в оздоровчих цілях, оскільки вважається, що додатки для занять фізичними вправами є досить ефективним інструментом підтримки гарної фізичної форми.

Increasing motivation for students' motor activity through the use of fitness application

*Diachenko Anna,
Kulchytska Irina,
Antoniuk Andrii*

Relevance of the research topic.

Mobile applications for fitness and running are popular among a wide range of users. Nowadays, people have become more likely to worry about their health and do various types of physical activity. Today, it is facilitated by a large number of mobile applications for fitness and running, which are popular among the wide range of users. It allows you to control weight, calorie burning, add gaming and competitive moments in the training process. Applications allow you to follow a training regimen, remind you of the goals and encourage you to stick to them, turn regular classes into competitions. The ability to compete with each other in terms of independent training obviously increases efficiency. **The purpose of the study** is to develop the impact of using the fitness applications for increasing the motivation and level of motor activity of the students. **Research methods.** To achieve the goal of the study, the following methods were used: analysis of methodological literature, Internet resources, pedagogical observation and experiment, questionnaire. **Research results.** The article analyses the usage of fitness applications for increasing motivation to exercise students. In the study of the research, applications were used to control the activity (number of steps) of students. Questionnaires were also conducted on the existence of using the fitness applications itself. **Conclusions.** Most of the existing mobile applications contribute to the revitalisation of motivation mechanisms - self-development and self-improvement. In the modern world, all students use gadgets in daily routine and education. Many of them are used for the health purposes, as it is considered that applications for exercise supplements, it's an effective tool for good sustenance.

Повышение мотивации к занятиям двигательной активностью студентов на основе использования фитнес-приложений
*Дьяченко Анна,
Кульчицкая Ирина,
Антонюк Андрей*

Актуальность темы исследования. В последние десятилетия люди чаще стали задумываться о своем здоровье и занятия различными видами двигательной активности. На сегодняшний день этому способствует большое количество мобильных приложений для фитнеса и бега, которые популярны среди широкого круга пользователей. Они позволяют контролировать активность, вес, сжигание калорий, вносят игровые и соревновательные моменты в процесс тренировки. Приложения позволяют соблюдать режим тренировок, напоминают о целях и побуждают следовать им, превращают обычные занятия в соревнования. Возможность соревноваться друг с другом в условиях самостоятельных тренировок значительно повышает результативность. **Цель работы** - исследования влияния фитнес-приложений на повышение мотивации и уровня двигательной активности студентов. **Методы исследования.** Для достижения цели использовались методы: анализ литературы и интернет-ресурсов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и анкетный опрос. **Результаты исследования.** В статье проанализированы фитнес-приложения для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями студенческой молодежи. В ходе исследования применялись приложения для контроля активности (количества шагов) студентов. Также проведено анкетирование с целью получения результатов о применении фитнес-приложений. **Выводы.** Большинство существующих мобильных приложений способствуют активизации механизмов мотивации - саморазвитию и самосовершенствованию. В современном мире практически все студенты пользуются мобильными гаджетами в повседневной жизни и учебной сфере деятельности. Многие из них используют в оздоровительных целях, так как считается, что приложения для занятий физическими упражнениями является достаточно эффективным инструментом поддержания хорошей физической формы.

Ключові слова:

фітнес-додатки, студенти, рухова активність, мотивація.

Key words:

fitness applications, students, physical activity, motivation.

Ключевые слова:

фитнес-приложения, мотивация, двигательная активность.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним з напрямків фізкультурно-спортивної освіти є підвищення мотивації до регулярних занять руховою активністю і формування навичок здорового способу життя. У той же час, внаслідок інтенсивного впровадження нових технологій, які зробили крок далеко вперед у питаннях технологізації нашого життя, суспільство дійсно зазнає глобальних змін в організації повсякденного життя, пов'язані з інтенсивним впровадженням нових технологій, які зробили крок далеко вперед у питаннях технологізації нашого життя [1, 2, 5, 6, 9].

Як вказано у дослідженнях авторів [7, 16, 21] кожна доросла людина має під рукою смартфон, і хоча б раз протягом останніх 2-3 років замислювалась про стан свого здоров'я, сповнена бажанням змінити що-небудь в своєму способі життя: почати бігати вранці, правильно харчуватися, відмовитися від шкідливих звичок або, що особливо модно, останнім часом, почати дбати про свій організм за допомогою мобільного додатку.

Мобільні додатки для фітнесу та бігу популярні серед широкого кола користувачів. Вони дозволяють контролювати активність, вагу, спалювання калорій, вносять ігрові та змагальні моменти в процес тренування.

Наведемо дані аналізу одного сайту, де представлено найбільш популярні мобільні додатки для шанувальників спорту. Segodnya.ua обрала найкращі спортивні фітнес-додатки, які повинні бути в смартфоні кожного, хто захоплюється спортом, серед них «Nike Training Club» - можливість використовувати готові тренування професійних тренерів, «RunKeeper» - контролює рухову активність (кількість кроків), «Cardiio» - вимірювання пульсу [22].

У той же час, однією із основних видів активності особистості є мотивація. Ми розділяємо думку Півень О.П. (2018), що мотивація надає процесу фізичного виховання дійову спрямованість і суб'єктивно значиму цінність. У дослідженнях фахівців [2, 8, 9, 18, 20] наголошено, що головна проблема людей, які починають займатися спортом – це брак мотивації і сили волі.

Проведений нами аналіз даних мережі інтернет дозволяє говорити про популярні фітнес-додатки для підвищення мотивації, а саме: «MapMyFitness» - відстежування рухової активності, «MyFitnessPal» - допомагає підраховувати кількість спожитих та витрачених калорій, та «The Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout App» - у додатку використовуються швидкі 7-хвилинні тренування для всього тіла. Додатки для фітнесу виконують функцію тренера і мотиватора, а також ще й контролюють зміни фізичного стану.

Важливим є питання підвищення мотивації до рухової активності у студентської молоді. За результатами досліджень авторів О. Андреева, О. Садовський (2016) встановлено, що індекс рухової активності у більшості студентів в середньому складає 32 бали, що нижче за фізіологічну норму.

Даний факт викликає занепокоєння, оскільки зниження рухової активності молоді сприяє погіршення стану її здоров'я. Ця проблематика змушує постійно шукати нові способи для мотивації молоді до занять фізичною культурою та спортивною підготовкою, створення нових форм спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Автори В. Затилкін, Т. Лоза (2003) відзначають, що підсилення мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів можливо за умови інтеграції в практику фізичного виховання спортивно-видових технологій, які підсилюють процеси їх самовиховання та самовдосконалення. В останні роки, як вказують соціологічні опитування, можливість контролювати результат своєї роботи мотивує досягати успіхів не лише у громадській діяльності. Активісти, які прагнуть вести здоровий спосіб життя і полюбляють бігати, можуть стежити за своїм спортивним результатом завдяки спеціальним безкоштовним мобільним додаткам [4, 11, 13, 17, 19], на нашу думку, даний вектор підвищення мотивації до систематичної рухової активності актуальний і для студентської молоді.

Мета дослідження – дослідження впливу використання фітнес-додатків на підвищення мотивації та рівня рухової активності студентів.

Матеріал та методи дослідження. *Учасники.* У дослідженні брали участь 24 студенти віком 18-20 років, групи підвищення спортивної майстерності з боротьби дзюдо факультету фізичного виховання і спорту. *Організація дослідження.* Дослідження проведено у 2020-2021 н.р. протягом 4 місяців з вересня по грудень. У дослідженні використано фітнес-додатки для контролю рухової активності, зокрема мобільний додаток «Pacer» - для підрахунку добової кількості локомоцій. Зазначимо, що представлений у статті опис мобільних додатків не є їх рекламою, а здійснено як передумова для проведення анкетування та експерименту. *Методи дослідження.* Для досягнення мети дослідження використовувалися методи: аналіз науково - методичної літератури та даних Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та соціологічні методи дослідження (анкетування).

Результати дослідження. Першим кроком реалізації мети нашої роботи було проведення анкетування студентів з метою визначення, який додаток є зручнішим у питаннях доступності користування ним в процесі контролю за руховою активністю. Результати анкетування подані в табл. 1.

Таблиця 1

Результати анкетування студентів щодо виявлення найбільш доступного у користуванні мобільного додатку реєстрації рухової активності, % (n = 24)

Назва додатку	Результати
Pacer	37,5
Nike +	25
Google Fit	16,67
RunKeeper	12,5
MapMyRun	4,17
Endomondo	4,17

Як бачимо з табл. 1, студентам було запропоновано встановити 6 мобільних додатків (обраних за рекомендаціями проаналізованих вище сайтів інтернет) та переглянути їх інтерфейси, встановивши найбільш зручний. Таким чином, за більшістю голосів для проведення подальших етапів дослідження нами обрано додаток «Pacer».

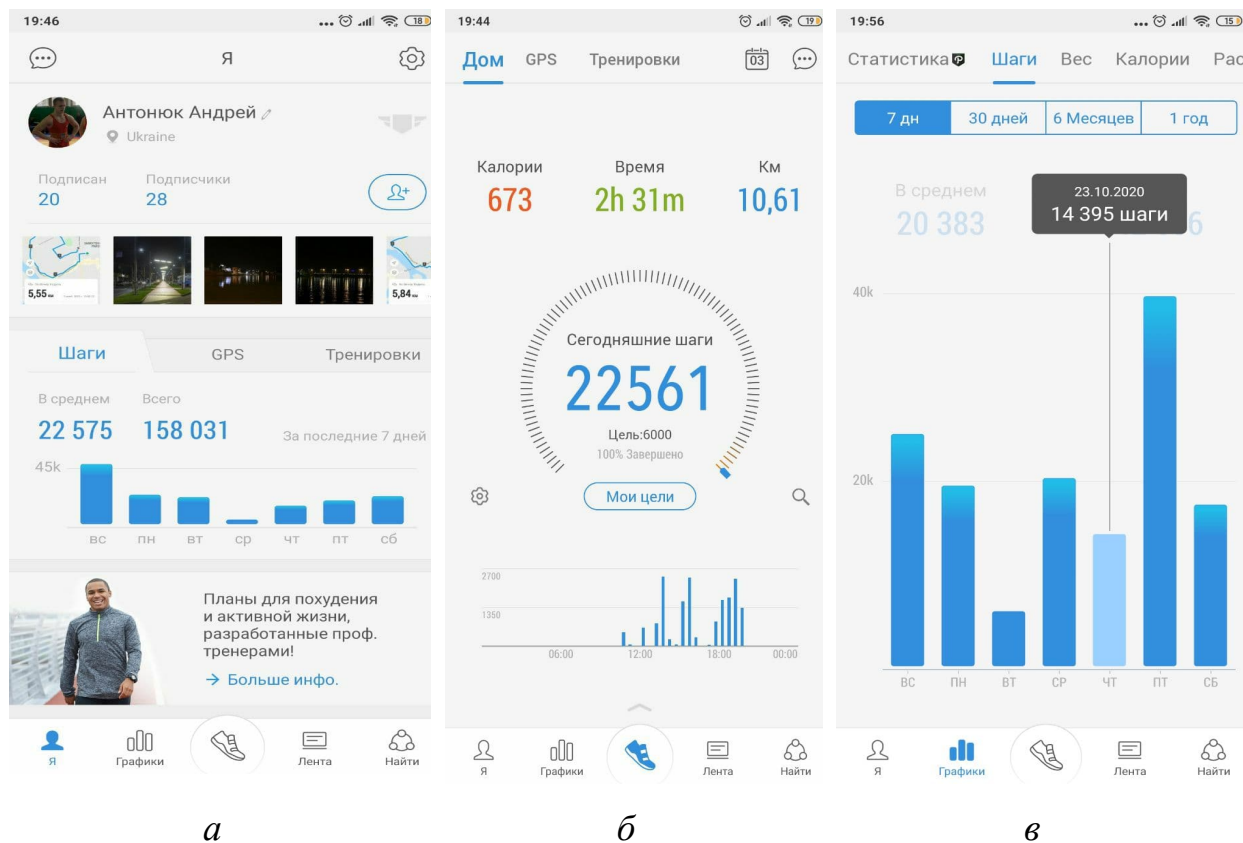


Рис. 1. Інтерфейс додатку «Pacer»

Дамо коротку характеристику даному мобільному додатку див. (рис.1). Так, у «Pacer» включені наступні функції - моніторинг рухової активності за день та місяць, можливість приєднуватись до загальних змагань, в яких беруть участь усі користувачі та обговорювати досягнення. Зручний інтерфейс, проста навігація, супровідний голос, відстеження, маршруту. На головній сторінці відображаються основні статистичні дані: кількість пройдених кілометрів, час, кількість витрачених калорій, середній темп пробіжки та графік кількості локомоцій за обраний період (рис. 1-б, 1-в.). Також після пробіжки є карта маршруту, її можна зберігати на мапі. І не тільки для того, щоб поділитися з друзями, а і щоб знову їх пройти та порівняти результати з попередніми. Відповідно, усі результати зберігаються в пам'яті аккаунта (рис. 1-а).

Як вже відмічено, можливість змагатися один з одним навіть в умовах самостійних «домашніх» тренувань значно підвищує результативність [14], за це відповідає, на нашу думку, аспект гейміфікації у мобільних додатках. Гейміфікація (ігровізація, геймізація, англ. gamification) – використання ігрових практик та механізмів у неігровому контексті для залучення кінцевих

користувачів до розв'язання проблем. Як вказано на сайті wikipedia.org, методи гейміфікації прагнуть залучити природні людські інстинкти: конкуренція, досягнення, статус, самовираження, альтруїзм, розв'язання задач.

Відповідно, у встановленому нами додатку присутні віртуальні призи у вигляді різноманітних значків (рис. 2 - а). Представимо деякі з них, що були отримані студентами у процесі дослідження (рис. 2).

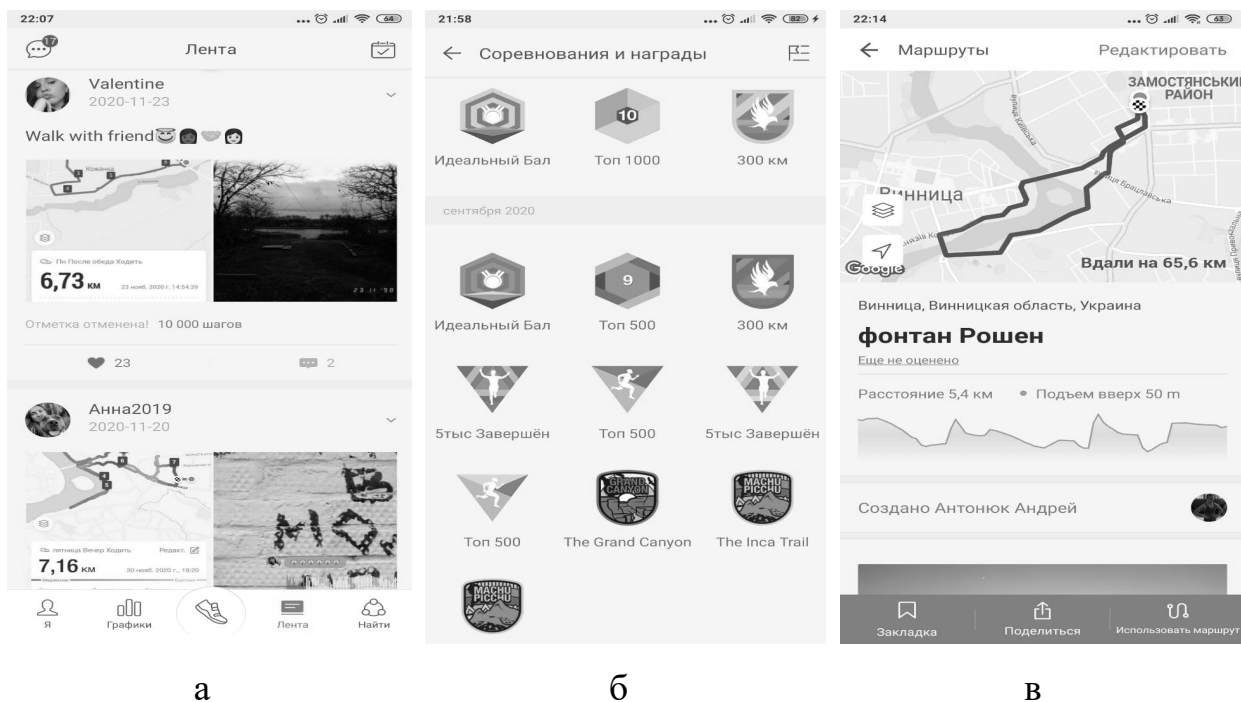


Рис. 2. Скріншоти екрану додатку «Pacer»: а – «лента друзів»; б – віртуальні призи за участь у змаганнях; в – карта-маршрут відслідковування рухової активності.

Після проведеного анкетування, пробного періоду тестування та «звикання» до використання додатку був проведений етап віртуальних змагань серед студентів, який відбувся у вересні 2020 року.

У дослідженні випадковим чином розділено 24 особи на дві рівні групи, які ніколи не користувалися подібними додатками, для контролю рухової активності.

Для експериментальної групи (12 осіб) створено віртуальні змагання з кількості кроків за місяць та приватну кімнату в середині додатку, де учасники можуть спостерігати за результатами один одного. В кінці кожного тижня учасникам потрібно було публікувати свої результати, фото або відео із тренувань у соціальних мережах таких як, Instagram та Facebook. Передбачалось, що розміщення фото і відео даних в онлайн-мережах повинно сприяти підтримці досить високого рівня мотивації до регулярних занять руховою активністю, за рахунок кількості переглядів та коментарів користувачів соціальних мереж.

Для контрольної групи (12 осіб) не було створено змагань, вони не мали змогу відстежувати дані інших досліджуваних та публікувати свої результати.

Поява мобільного додатку не повинна впливати на їхню рухову активність, так як вони мали проводити свій день у звичному режимі.

Результати з реєстрації кількості локомоцій в обох групах протягом дослідження представлені на рис. 3.

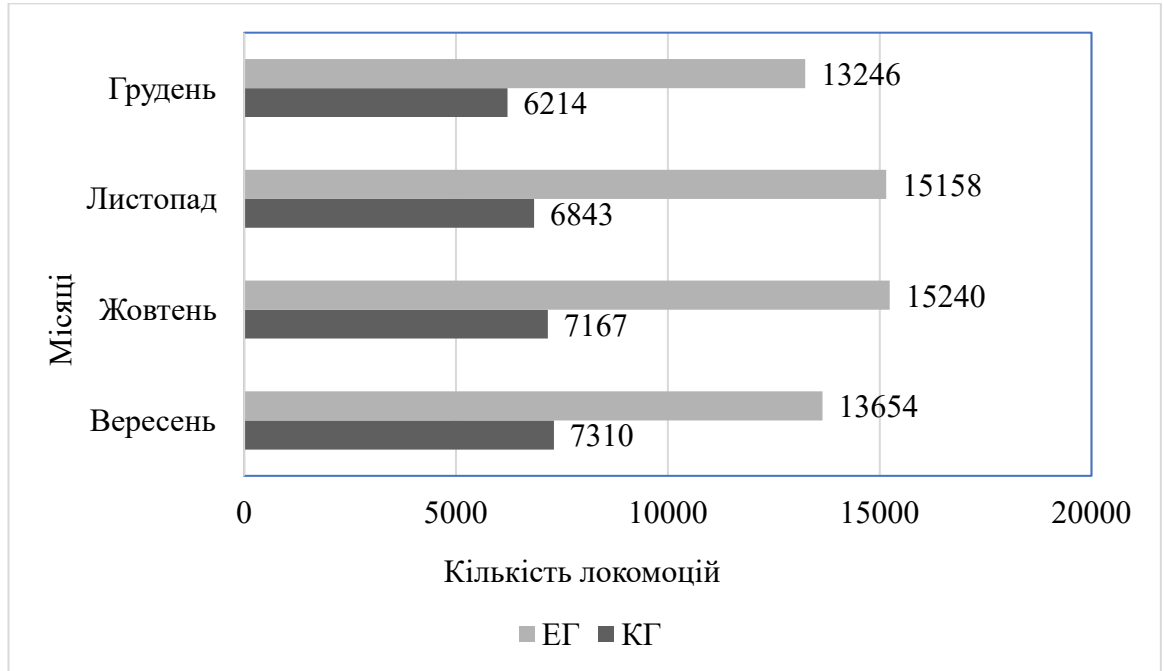


Рис. 3. Середня кількість локомоцій досліджуваних студентів за місяць

Проаналізувавши дані рис. 2 можна зазначити, що у КГ студентів мінімальний та максимальний показник становили 6214 та 7310 кроків відповідно, тоді як у студентів ЕГ – 13246 та 15240 кроків.

Середні показники кількості локомоцій протягом усього експерименту в досліджуваних групах представлені на рисунку 4.

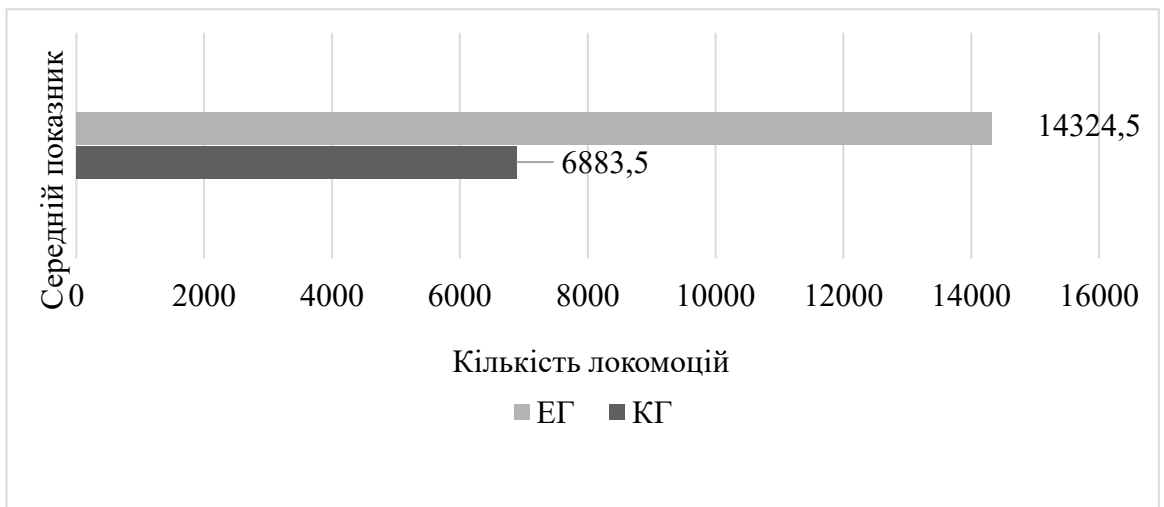


Рис. 4. Середня кількість локомоцій у досліджуваних студентів протягом експерименту

Як видно із рисунка 4 у студентів ЕГ результат кращий у порівнянні з даними КГ на 7441 локомоцій. Порівняльний аналіз отриманих даних проводився з використанням U-критерій Манна-Уїтні, відмінності рівня ознаки в порівнюваних групах статистично вірогідні ($p < 0,05$).

В кінці дослідження проведено анкетування з метою отримання результатів щодо застосування фітнес-додатків, як одного із засобів підвищення мотивації до занять руховою активністю (табл. 2).

Таблиця 2

Результати анкетування студентів щодо застосування фітнес-додатків в процесі занять руховою активністю

№ п/п	Питання анкети	Відповіді на питання	Результати відповідей
1	Що Вам подобається у використанні фітнес-додатків?	віртуальні призи та обговорення результатів	12,5%
		використовувати готові тренування	16,67%
		отримання результатів про щоденну активність	25%
		слідкувати за своїм прогресом у фізичній підготовленості	45,83%
2	З якою метою Ви використовуєте фітнес-додатки при заняті руховою активністю?	підвищення мотивації для більш інтенсивніших тренувань	37,5%
		удосконалення форми тіла	29,17%
		зміцнення здоров'я	20,83%
		активний відпочинок	12,5%
3	Чи мотивують Вас додатки до занять спортом?	Так	79,17%
		Ні	20,83%

Відповіді на питання «Що Вам подобається у використанні фітнес-додатків?» розподілились наступним чином: 12,5% респондентів відповіли – «віртуальні призи та обговорення результатів», 25% - «отримання результатів про щоденну активність», 16,67% - «використовувати готові тренування», 45,83% - «слідкувати за своїм прогресом у фізичній підготовленості».

На питання «З якою метою Ви використовуєте фітнес-додатки?» 37,5% респондентів обрали відповідь - «підвищення мотивації для більш інтенсивніших тренувань», 29,17% - «удосконалення форми тіла», 20,83% - «зміцнення здоров'я», 12,5% - «активний відпочинок». Тут необхідно відмітити, що соціальна складова сприяє підвищенню мотивації і, як результат, якості тренувань за рахунок людського фактору. Люди прагнуть виглядати краще один перед одним. Якщо результати активності відомі тільки одній людині, виникає спокуса скоротити навантаження або пропустити тренування. У разі доступності цих даних третім особам, наприклад друзям за додатком, з'являється додатковий фактор мотивації.

Результати відповідей на питання «Чи мотивують Вас додатки до занять спортом?» розподілилися наступним чином: 79,17% - вважають, що такі

додатки корисні і мотивують до занять руховою активністю, також допомагають підтримувати фізичну форму, незалежно від можливості відвідування спортзалу з тієї чи іншої причини; а 20,83% - висловили думку, що для мотивації використання фітнес-додатків замало.

Відмітимо, що досліджуванні студенти додатково використовують мобільні додатки у таких напрямках: «силова підготовка», «ходьба та біг», «фітнес-тренування», «здорове харчування».

Дискусія. Професор Ліліана Лоранхо (2020) у своєму дослідженні заявила, що мобільні фітнес-додатки, які використовують користувачі дійсно ефективні для поліпшення фізичної активності. Як показали дослідження, люди, у яких встановлені фітнес-додатки, здійснюють в середньому на 2 тис. кроків більше, ніж інші.

На думку науковців [3, 10, 12], процес фізичного виховання сучасної молоді також потребує використання різних мобільних технологій і інтернет-ресурсів, які сприяють підвищенню рівня їх мотивації до регулярної рухової активності і зміцненню їх фізичного здоров'я.

Експерти відзначають, що велика кількість молодих людей не володіють достатніми знаннями про користь регулярної фізичної активності в рамках збереження свого фізичного здоров'я і ведення здорового способу життя. На думку вчених, реальну допомогу у вирішенні даної проблеми може надати активне використання інформаційних комп'ютерних систем і мобільних технологій в процесі навчання молоді в різних закладах освіти [1, 4, 15], зокрема в процесі фізичного виховання [8, 13, 15].

Д. А. Васильєв (2006) стверджує, що використання сучасних комп'ютерних технологій дає можливість вивести якість процесу фізичного виховання студентів на більш високий рівень, за рахунок збору, аналізу та систематизації інформації про рівень фізичного розвитку і рухової активності студентів [2].

Діяльність кафедр фізичного виховання в ЗВО, на думку Н. В. Лапчинської (2014), в сучасних умовах повинна включати в себе обов'язкове використання широкого спектру інформаційних технологій, а саме інтернет-ресурсів, мобільних пристроїв, комп'ютерних програм тощо [12].

Висновки. 1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що у сучасному світі практично всі студенти користуються мобільними гаджетами в повсякденному житті і навчальній сфері діяльності. Багато з них використовують в оздоровчих цілях, оскільки вважається, що додатки для занять фізичними вправами є досить ефективним інструментом підтримки гарної фізичної форми.

2. Результати анкетування студентів щодо застосування фітнес-додатків для підвищення мотивації показали, що 79,17% респондентів вважають додатки корисними і такими, що сприяють мотивації до занять руховою активністю; 45,83% респондентів використовують фітнес-додатки – щоб слідкувати за своїм прогресом у фізичній підготовленості та 37,5% опитуваних застосовують фітнес-додатки з метою підвищення мотивації для більш інтенсивніших тренувань. Можна стверджувати, що використання фітнес-

додатків сприяє активізації механізмів мотивації – саморозвитку, самовдосконалення, стимулює до рухової активності.

3. Результати проведеного експерименту із використанням фітнес-додатку (залучення студентів у віртуальних змаганнях та публікації своїх результатів, фото, відео матеріалів із тренувань) показали вірогідне збільшення ($p < 0,05$) кількості локомоцій у юнаків ЕГ, у порівнянні зі студентами КГ, які не використовували всі можливості фітнес-додатків.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Використання фітнес-додатків з метою урізноманітнення навчально-тренувального процесу та підвищення фізичної підготовленості студентів.

Список літературних джерел

1. Амиров АЖ, Ашимбекова АМ, Темирова АЕ. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза. Молодой ученый. 2017. №1. с. 13-15.
2. Васильев ДА. Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в вузе: дис...канд. пед. наук. Курск: 2006. 183 с.
3. Вембер ВП. Інформатизація освіти та проблеми впровадження педагогічних програмних засобів в навчальний процес. Інформаційні технології і засоби навчання. 2007. № 3.
4. Веснина ВА, Осипов АЮ, Стародубцева НВ. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий. Проблемы современного педагогического образования, 2019;62(2):48-52.
5. Воронецкий ВБ. Рухова активність як складова змісту освіти у вищому навчальному закладі. Journal of Education, Health and Sport. 2015. 5(7). с. 620-630.
6. Глоба ГВ, Гетун ВА. Аналіз сучасних інформаційних технологій для використання на заняттях з фізичної культури студентів ВНЗ. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2018. № 4. с. 70-79.
7. Дугнист ПЯ, Мильхин ВА, Головин СМ, Романова ЕВ. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций

References

1. Amirov AZh, Ashimbekova AM, Temirova AE. Rol sovremennykh mobilnykh prilozhenij v uchebnoy proczesse vuza. Molodoj uchenyj. 2017. №1. p. 13-15.
2. Vasilyev DA. Pedagogicheskie usloviya primeneniya sovremennykh informacionnykh tekhnologij v fizicheskom vospitanii studentov v proczesse ikh professionalnoj podgotovki v vuze: Dis...kand. ped. nauk. Kursk: 2006. 183 p.
3. Vember VP. Informatizacija osviti ta problemi vprovadzheniya pedagogicheskikh programnykh zasobiv v navchalnij proczess. Informacijni tekhnologiji i zasobi navchannya. 2007. №3.
4. Vesnina VA, Osipov AYU, Starodubczeva NV. Uvelichenie urovnya dvigatelnoj aktivnosti studentov s pomoshhyu ispolzovaniya mobilnykh tekhnologij. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2019;62(2):48-52.
5. Voroneczkij VB. Rukhova aktivnist yak skladova zmistu osviti u vishhomu navchalnomu zakladi. Journal of Education, Health and Sport. 2015. 5(7). p. 620-630.
6. Globa GV, Gyetun VA. Analiz suchasnykh informacijnykh tekhnologij dlya vikoristannya na zanyattyakh z fizichnoyi kul'turi studentiv VNZ. Dukhovnist osobistosti: metodologiya, teoriya i praktika. 2018. № 4. p. 70-79.
7. Dugnist PYa, Milkhin VA, Golovin SM, Romanova EV. Zdorovyj obraz zhizni v sisteme czennostnykh orientacij molodezhi. Zdorovye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta. 2017;4(7):3-25.

молодежи. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017;4(7):3–25

8. Дяченко АА, Антонюк АЕ. Використання фітнес-додатків, як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної рухової активності. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р). Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків: 2021. Вип. 11. с. 14-16.

9. Дяченко АА, Костюкевич ВМ. Деякі аспекти застосування інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання і спорту. Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький: 2017. Вип. 1(21). Ч.2. с. 104-107.

10. Кашуба В, Дяченко А, Асаулюк І. Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності. III Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». 2019. с. 61-62.

11. Кашуба ВО, Асаулюк ІО, Дяченко АА. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. Науковий часопис НПУ імені Драгоманова МП. 2019. Вип. 1 (107). с. 25–29.

12. Лапчинская НВ, Светкина ЕГ. Использование информационных и коммуникационных технологий в организации учебно-воспитательного процесса студентов дисциплины «Физическая культура». Вестник Университета. 2014;(6):266–269.

13. Лифанов АД, Финогентова ЛА. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов. Вестник спортивной науки. 2015;(3):43-48.

14. Ткаченко О. Гейміфікація освіти: формальний і неформальний простір.

8. Dyachenko AA, Antonyuk AE. Viktoristannya fitnes-dodatkov, yak zasib pi`dvishhennya motivacziyi studentiv do regulyarnoyi rukhovoyi aktivnosti. Suchasni tekhnologiyi v galuzi fizichnogo vikhovannya, sportu, fizichnoyi terapiyi ta ergoterapi`yi. Zbirnik naukovikh pracz za materialami XI Mizhnarodnoyi naukovo-metodichnoyi konferencziyi (4-5 Aprl. 2021 y). Naczional`na akademi`ya Naczionalnoyi gvardiyi Ukrayini, kafedra fizichnoyi pidgotovki ta sportu. Kharkiv: 2021. Vyp. 11. p. 14-16.

9. Dyachenko AA, Kostyukevich VM. Deyaki aspekti zastosuvannya informacziynokomunikacziynuh tekhnologij u procesi fizichnogo vikhovannya i sportu. Zb. naukovikh pracz XXI Mizhnarodnoyi naukovo-y konferencziyi "Aktualni naukovy doslidzhennya v suchasnomu sviti". Pereyaslav-Khmelnickij: 2017. Vyp. 1(21). Ch.2. p. 104-107.

10. Kashuba V, Dyachenko A, Asauluk I. Informacziyni tekhnologiyi yak zasib pidvishhennya motivacziyi studentiv do regulyarnoyi fizichnoyi aktivnosti Information technology as a means of increasing students' motivation for regular physical activity "Fizichna aktivnist i yakist zhittya lyudini". 2019. p. 61-62.

11. Kashuba VO, Asauluk IO, Dyachenko AA. Pidvishhennya efektyvnosti profesijno-prikladnoyi fizichnoyi pidgotovki studentiv na osnovi vikoristannya multimedijnikh tekhnologij. Naukovij chasopis NPU imeni Dragomanova MP. 2019. Vyp. 1 (107). p. 25–29.

12. Lapchinskaya NV, Svetkina EG. Ispolzovanie informacziionnykh i kommunikacziionnykh tekhnologij v organizaczii uchebno-vospitatelnogo processa studentov discipliny «Fizicheskaya kultura». Vestnik Universiteta. 2014;(6):266–269.

13. Lifanov AD, Finogentova LA. K voprosu ispolzovaniya mobilnykh obrazovatelnykh resursov v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov. Vestnik sportivnoj nauki. 2015;(3):43-48.

14. Tkachenko O. Gejmifikacziya osviti: formalnij i neformalnij prostir. Aktualni`

Актуальні питання гуманітарних наук. 2015. Вип. 11. с. 303-309.

15. Ульянова НА, Семенякина ЕМ, Алехин ВС. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культуры в студенческой среде. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019;4(15):183–18.

16. Чухланцева НВ, Шуба ЛВ, Шуба ВВ. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. Інформаційні технології і засоби навчання, 2020.75(1):253-268.

17. Gowin M, Cheney M, Gwin S and Wann TF. “Health and fitness app use in college students: a qualitative study”, American Journal of Health Education. Apr. 2015;46(4):223–230.

18. Kashuba V, Asaulyuk I, Diachenko A. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(2):765-775.

19. Martin MR, Melnyk J and Zimmerman R. “Fitness apps: motivating students to move”, Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2015;86(6):50–54. DOI: 10.1080/07303084.2015.105421

20. Zhang N, Campo S, Yang J, et al. What motivates young adults to talk about physical activity on social network sites?. Journal of Medical Internet Research. 2017. №19 (6). 226 p.

21. Zhou Y and Kankanhalli A. How does use of fitness applications influence physical activity? Proceedings of the 2018 ACM SIGMIS Conference on Computers and People Research - SIGMIS-CPR18, 2018.

22. ТОП мобільних додатків для шанувальників спорту. [Інтернет]. Доступно: <https://sport.segodnya.ua/ua/sport/others/top-mobilnyh-prilozheniy-dlya-poklonnikov-sporta-1187039.html>

pitannya gumanitarnikh nauk. 2015. Vip. 11. p. 303-309.

15. Ulyanova NA, Semenyakina EM, Alekhin VS. Oczenka effektivnosti mobilnykh prilozhenij dlya zanyatij fizicheskoy kultury v studencheskoj srede. Zdorovye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta. 2019;4(15):183–18.

16. Chukhlanczeva NV, Shuba LV, Shuba VV. Mobilno oriyentovani fitnes-tekhnologiyi yak zasib vplivu na fizichnu aktivnist` studentiv. Informacijni tekhnologiyi i zasobi navchannya. 2020.75(1):253-268.

17. Gowin M, Cheney M, Gwin S and Wann TF. “Health and fitness app use in college students: a qualitative study”, American Journal of Health Education. Apr. 2015;46(4):223–230.

18. Kashuba V, Asaulyuk I, Diachenko A. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(2):765–775.

19. Martin MR, Melnyk J and Zimmerman R. “Fitness apps: motivating students to move”, Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2015;86(6):50–54. DOI: 10.1080/07303084.2015.105421

20. Zhang N, Campo S, Yang J, et al. What motivates young adults to talk about physical activity on social network sites?. Journal of Medical Internet Research. 2017. №19 (6). 226 p.

21. Zhou Y and Kankanhalli A. How does use of fitness applications influence physical activity? Proceedings of the 2018 ACM SIGMIS Conference on Computers and People Research - SIGMIS-CPR18. 2018.

22. TOP mobilnikh dodatkov dlya shanuvalnikov sportu. [Internet]. Available from: <https://sport.segodnya.ua/ua/sport/others/top-mobilnyh-prilozheniy-dlya-poklonnikov-sporta-1187039.html>

DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-55-66

Відомості про авторів:

Дяченко А. А.; orcid.org/0000-0002-5131-5665; dyachenkoanna85@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Кульчицька І. А.; orcid.org/0000-0001-6138-3015; iravin82@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.

Антонюк А. Е.; orcid.org/0000-0003-3876-4447; andrushik123@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.