

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Хмельницький національний університет  
Чернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ  
IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**12 травня 2022 р.**

**НАПРЯМ III**  
**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ**  
**ВИХОВАННІ МОЛОДІ**

**Веселовський А.П., Мицак І.В.**

Технологія розвитку мотиваційних основ до занять фізичної культури..... 215

**Грубар І.Я., Грабик Н.М., Вовчанська В.В., Дутка С.**

Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності..... 222

**Гулька О.В., Гуменюк С.В., Кардаш С.О.**

Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання..... 232

**Кондрацька Г.Д., Бечкало В.З.**

Здоровий спосіб життя учнів та інновації у його формуванні ..... 240

**Лемешко О.С., Стеценко Н.М., Галій І.**

Проблемне навчання і організація засвоєння ритму рухових дій ..... 248

**Малетич Н.Б., Чепелюк В.І.**

Інноваційні напрямки розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку..... 255

**Проць Р.О., Проць Л.В., Малай А.Я.**

Застосування інноваційних технологій у сучасному футболі..... 263

**Чепелюк А.В., Сарай А.М.**

Інноваційні технології у фізичному вихованні учнівської молоді..... 273

**Відомості про авторів..... 280**

**Гулька О.В.**

*асистент кафедри теоретичних основ і  
методики фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка*

**Гуменюк С.В.**

*доктор педагогічних наук, професор  
кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка*

**Кардаш С.О.**

*студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка*

## **МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Анотація.** У статті розглядається вплив фізичних вправ на організм, рекомендації ВООЗ щодо підвищення рівня рухової активності та можливість використання мобільних застосунків як складової інноваційних технологій. Проведено опитування студентів факультету фізичного виховання щодо обізнаності про можливість використання смартфонів підвищення для рухової діяльності під час дистанційного навчання. Результати анкетування показали, що студенти володіють інформацією про мобільні застосунки, які можна використовувати для слідування за здоров'ям. Більшість з них активно користуються такими програмами, що дозволяє не тільки підтримувати належний рівень рухової активності, але й підвищувати його за рахунок систематичних фізичних навантажень, які пропонуються у застосунках.

**Ключові слова:** інноваційні технології, мобільні застосунки, рухова активність, студенти.

**Abstract.** The article considers the impact of exercise on the body, WHO recommendations on increasing the level of motor activity

*and the possibility of using mobile applications as part of innovative technologies. A survey of students of the Faculty of Physical Education was conducted. Do they know about the possibilities of using smartphones for motor activities during distance learning? The results of the survey showed that students have information about mobile applications that can be used for health monitoring. Most of them are actively using these programs. This allows you to maintain an appropriate level of physical activity and increase it through regular exercise.*

**Key words:** *innovative technologies, mobile applications, motor activity, students.*

**Актуальність дослідження.** Регулярні заняття спортом і фізичними вправами позитивно впливають на мозкову активність, що сприяє ефективнішому засвоєнню навчальної інформації [3]. Виконання фізичних вправ активізує роботу автономної нервової системи, системи гіпоталамус-гіпофіз-наднирники та продукцію імунорегуляторних гормонів, що впливає на формування імунної відповіді [4]. Тому фізична активність сприяє виробленню стійкості до інфекцій.

Під час пандемії коронавірусу майже усі були позбавлені можливості повноцінно тренуватись у спортзалах чи займатись фізичними вправами у тому обсязі, як раніше. Чимало людей відчули негативний вплив не лише хвороби, але й відсутності рухової активності[2]. У зв'язку з цим Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) було рекомендовано підтримувати рівень рухової активності за рахунок аеробної роботи у зонах від помірної до високої інтенсивності (дорослим – 150-300 хв на тиждень, дітям і підліткам – не менше 60 хв на день) [1].

Керуючись принципами, які рекомендувало ВООЗ щодо рухової активності та малорухомого способу життя, у 2021 р. була розроблена і затверджена Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти, яка передбачає оптимізацію процесу фізичного виховання через організацію самостійних занять руховою активністю і фізичними вправами в домашніх умовах, проведення різних форм фізичного виховання із застосуванням онлайн формату. При цьому забезпечення таких нововведень повинно забезпечуватись використанням комп'ютерних технологій [7].

Комп'ютерні технології є частиною інноваційних технологій, під яким прийнято розглядати застосування сучасних та оновлених

засобів, що підвищує мотивацію до процесу навчання [8]. Серед таких засобів варто відмітити мобільні застосунки, які складовою мобільних технологій, які дозволяють здійснювати організацію та контроль освітнього процесу віддалено [9].

У сучасних умовах, коли навчальна діяльність відбувається частіше у дистанційній (або змішаній) формі, використання можливостей мобільного телефону (смартфону) стає не лише актуальним, але й необхідним. Використання мобільних застосунків та програмного забезпечення смартфона дозволяє займатись фізичними вправами як під час дистанційних занять фізичною культурою онлайн, так і самостійно організовувати процес фізичного виховання у позаурочний час [6].

Грамотно сплановані і проведені заняття фізичними вправами із застосуванням інноваційних технологій будуть сприяти підвищенню рівня рухової активності, удосконаленню гармонійного розвитку, збереженню й зміцненню психічного, фізичного і соціального здоров'я студентів.

**Мета дослідження** - проаналізувати використання мобільних застосунків серед студентів під час дистанційного навчання.

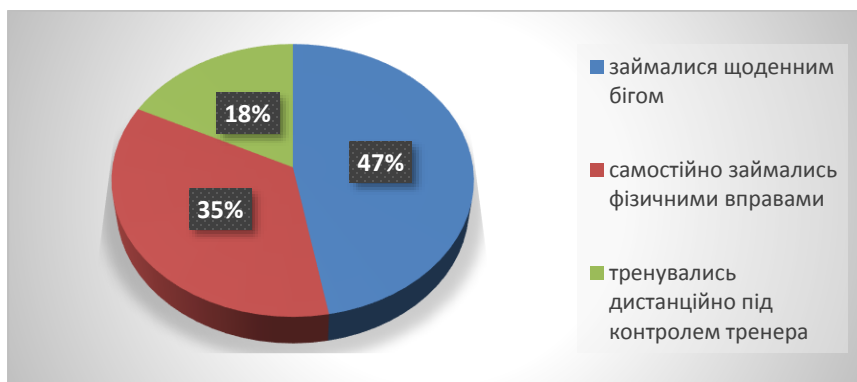
*Матеріали та методи дослідження.* Проведено опитування студентів II курсу Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка факультету фізичного виховання (n= 62). Студентам було розіслано анкету у вигляді Google-форми. Отримані дані графічно опрацювали за допомогою програми Excel for Microsoft.

**Результати дослідження.** Навчальна діяльність на факультеті фізичного виховання передбачає високу рухову активність студентів через специфіку учбового процесу. Компоненти освітньо-професійної програми забезпечують програмові результати, що передбачають оволодіння руховими уміннями і навичками [5]. Тобто навчальна діяльність відбувається із переважанням рухового компоненту, який реалізується на спортивно-педагогічних дисциплінах. Крім того студенти факультету підвищували свою спортивну майстерність на заняттях з обраного виду спорту. Тому рухова активність їх була високою [1].

Під час пандемії, в умовах дистанційної форми навчання, рухова активність студентів суттєво знизилась через карантинні обмеження та особливості організації освітнього процесу.

Навчальний процес відбувався онлайн, що вимагало тривалого перебування перед монітором комп'ютера чи ноутбука. Багато часу затрачалося студентами на підготовку до занять, що передбачало пошук інформації та її опрацювання у сидячому малорухомому положенні, за комп'ютером. Така організація учбової діяльності негативно позначилась на самопочутті та стані організму студентів через зниження рухової активності.

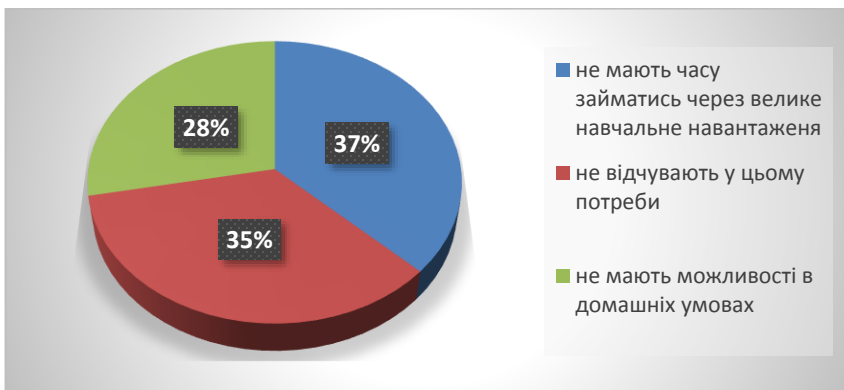
На питання «Чи знизився рівень рухової активності під час карантину?» ствердно відповіли 67% опитаних.



**Рис. 1. Розподіл відповідей на питання «Як підтримували високий рівень рухової активності?», у %**

У 33% студентів рівень рухової активності залишався високим і на питання «Як підтримували високий рівень рухової активності?» вони відповіли(рис. 1): займалися щоденним бігом (47%), самостійно виконували фізичні вправи (35%), тренувались дистанційно під контролем тренера(18%).

На питання «Чи готові самостійно займатись фізичними вправами?» 58 % відповіли – «так», 42% – «ні». Серед останніх, на питання «Чому не готові займатись фізичними вправами самостійно?» (рис. 2) відповіли, що не мають часу через велике навчальне навантаження (37%), не відчувають у цьому потреби(35%), не мають можливості в домашніх умовах (28%), інше – не відзначили .



**Рис. 2. Розподіл відповідей на питання «Чому не готові займатись фізичними вправами самостійно?», у %**

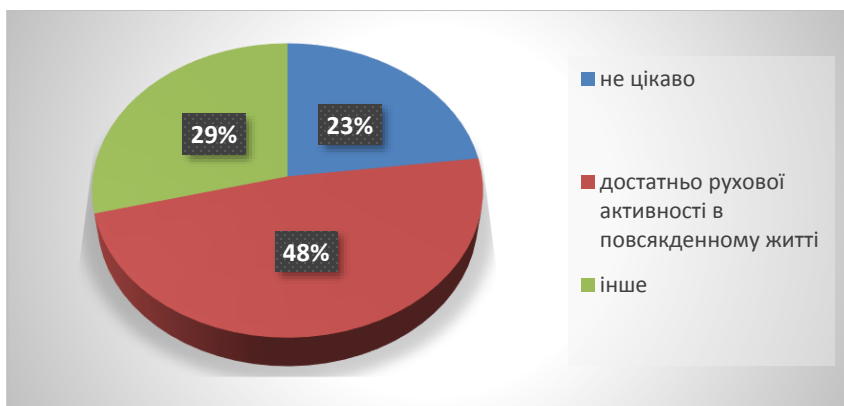


**Рис. 3. Обрані відповіді на питання «Для яких цілей використовуєте мобільні застосунки (додатки) категорії «Здоров'я і спорт», у %**

100% опитаних знають про мобільні застосунки (додатки) для занять фізичними вправами. Користуються такими програмами 64% респондентів (рис. 3): для підтримки доброго самопочуття (55%), для підтримки м'язового тонусу (58%), для зміцнення здоров'я (76%), для укріплення певних м'язових груп (44%), для підвищення

функціональних можливостей організму (51%), для покращення психоемоційного стану (32%), для психофізіологічного розвантаження (14%) та інше (16%). Серед іншого респонденти вказали, що використовують мобільні застосунки для реєстрування та слідкування за пройденою дистанцією за день, кількістю спалених калорій, кількістю випитої рідини, змінами ваги тіла тощо.

36% респондентів не користуються програмами для занять фізичними вправами, тому що (рис. 4): їм не цікаво (23%), достатньо рухової активності в повсякденному житті (48%), серед іншого (29%) вказали, що користуються мобільними застосунками лише для слідкування за режимом харчування (дотримання дієти, підрахунку калорій спожитої їжі).



**Рис. 4. Розподіл відповідей на питання «Чому не користуєтесь мобільним застосунком (додатком) для занять фізичними вправами?», у %**

Як видно з опитування, мобільні застосунки активно використовувалися більшістю студентів для підвищення рухової активності в умовах дистанційного навчання.

Проте треба відмітити, що використання застосунків смартфона можливо не лише як засобу самостійної роботи над собою, але й під час навчальної діяльності. Завдяки тому, що програми смартфонів для підтримки здоров'я мають гарну візуалізацію пропонованих вправ та голосовий коментар, їхнє використання приваблює користувачів. Важливою є функції планування занять та нагадування про початок тренувань,



щосприяє систематичності занять фізичними вправами. У багатьох застосунках пропонується встановити мету тренувань, наприклад, зменшити масу тіла, або, навпаки – збільшити, тримати тонус, або укріпити певні групи м'язів і т.п. Це мотивує не пропускати заняття та працювати над собою.

Можна також самостійно складати комплекси тренувань, використовуючи візуальні приклади вправ, підбираючи кількість повторень, або час виконання кожної вправи, кількість підходів тощо. Така практика складання комплексів вправ дозволить майбутнім фахівцям галузі фізичної культури і спорту отримати руховий досвід та напрацювати базу технічних елементів. Вміння підбирати різні фізичні вправи до потреб організму буде сприяти підвищенню рухової активності як самого студента в умовах дистанційного навчання, так і рекомендувати власні складені комплекси для інших.

**Висновки.** Серед інноваційних засобів, які активно впроваджуються у навчально-виховний процес шкіл та вищих навчальних закладів, мобільні застосунки займають важливе місце. Їхнє використання дозволяє працювати дистанційно, онлайн та самостійно організовувати навчальну і рухову діяльність.

Використання студентами мобільних застосунків, у яких пропонуються різні вправи та їх комплекси, в умовах дистанційного навчання мотивує контролювати рівень фізичного та психічного здоров'я, систематично працювати над своїм тілом, підвищувати рухову активність.

### **Список використаних джерел**

1. Every movecounts to words better health – says WHO. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
2. Jesus I., Vanhee V., Deramaudt T.B., Bonay M. Promising effects of exercise on the cardiovascular, metabolic and immune system during COVID-19 period. J. Hum. Hypertens. 2021;35: 1-3. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7495974>
3. Liu S, Yu Q, Li Z, Cunha P.M, Zhang Y, Kong Z, Lin W, Chen S, Cai Y. Effects of Acute and Chronic Exercises on Executive Function in Children and Adolescents: A Systemic Review and Meta-Analysis.

- Front Psychol. 2020 Dec 17;11: 554915. [Електронний ресурс]. Режим доступу:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33391074/>
4. Nieman D.C., Wentz L.M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. J Sport Health Sci. 2019;8:201–17 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31193280/>
5. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://tnpu.edu.ua/about/public\\_inform/akredytatsiia%20ta%20litsenzuvannia/osvitni\\_prohramy/bakalavr/fizvyh/014.11\\_2022\\_projekt.pdf](https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/akredytatsiia%20ta%20litsenzuvannia/osvitni_prohramy/bakalavr/fizvyh/014.11_2022_projekt.pdf)
6. Гулька О.В., Кардаш С.О. Застосування мобільних додатків для реєстрації показників фізичного стану під час занять учнів фізичними вправами. *Креативний простір*: електрон. наук. журн. № 7. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. С. 39-41.
7. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти. НАКАЗ № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/)
8. Павлиш В.А., Гліненко Л.К., Шаховська Н.Б. Основи інформаційних технологій і систем: *підручник*. Львів: Львівська політехніка, 2018. 620 с.
9. Ткачук Г.В. Особливості впровадження мобільного навчання: перспективи, переваги та недоліки. *Інформаційні технології і засоби навчання*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/1948/1320>