



Nataliia Dolgopolova, Tetiana Moshenska, Volodymyr Ashanin

Charkowska Państwowa Akademia Kultury Fizycznej,

Maryna Sorochynska

Miejska Instytucja „Charkowska Akademia Humanitarno-Pedagogiczna” Charkowskiej Rady Obwodowej

UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Wprowadzenie: Formowanie zdrowego stylu życia nie przynosi oczekiwanych rezultatów w praktyce wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w odniesieniu do młodych ludzi, którzy prowadzą siedzący tryb życia, co stawia ich w grupie osób o zwiększonym ryzyku dla własnego zdrowia [2-4].

Ostatnie opublikowane badania ukraińskich naukowców w zakresie wychowania fizycznego [1] wykazały, że kondycja fizyczna osób w wieku 18-19 lat nie spełnia standardów związanych z wiekiem i jest „niska” (>55% wśród chłopców i >54% wśród dziewcząt). Ponadto stwierdzono, że poziom motywacji do uprawiania sportu wśród wszystkich respondentów zależy od poziomu zdrowia fizycznego. Warto zauważyć, że studenci wskazują na dużą ilość czynników, które przeszkadzają im angażowanie się w wychowanie fizyczne i sport, między innymi - brak mobilności i indywidualnej orientacji. Większość respondentów (>70%) stwierdziła, że ich motywacja do angażowania się w wychowanie fizyczne wzrosłaby, gdyby korzystali z nowoczesnych technologii informacyjnych (aplikacji mobilnych w swoich smartfonach).

W związku z tym kwestia wykorzystania narzędzi informatycznych w formie aplikacji fitness dla smartfonów w celu wspierania aktywności fizycznej studentów w kontekście edukacji na odległości staje się istotna.

Cel badania: doznawanie dostępnych aplikacji fitness do samodzielnego monitorowania aktywności fizycznej i odżywiania oraz zidentyfikowanie specyfiki ich wykorzystania przez studentów uniwersytetów podczas zdalnej nauki.

Zadania badawcze: analiza i porównanie dostępnych aplikacji dla smartfonów, które mogą być wykorzystywane do samodzielnej aktywności fizycznej; przeprowadzenie sondażu wśród studentów w celu określenia zainteresowania i aktualności korzystania z mobilnych aplikacji fitness do wspierania aktywności fizycznej.

Metody badawcze: wykorzystano analizę prac naukowych i metodologicznych oraz dostępnych zasobów internetowych związanych z wykorzystaniem aplikacji fitness.

Wyniki badań i ich omówienie.

Pierwszym etapem badania była identyfikacja i przegląd dostępnych aplikacji fitness, które mogą być skuteczne we wspieraniu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Pod uwagę wzięto zarówno aplikacje żywieniowe, jak i fitness, i zidentyfikowano następujące popularne i funkcjonalne aplikacje: MyFitnessPal, Yazio, Calorie Counter by FatSecret, Fitbit, Seven - 7 Minute Workout, Strava.

Aplikacje te oferują różnorodne możliwości do prowadzenia zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej oraz zapewniają użytkownikom szeroki zakres zarówno bezpłatnych, jak i płatnych funkcji w zależności od ich potrzeb i upodobań. Aplikacje te obejmują trackery aktywności, które mierzą liczbę kroków, dystans, spożyte kalorie i inne wskaźniki; aplikacje treningowe, które zapewniają dostęp do różnych rodzajów treningów i ćwiczeń, dostosowanych do indywidualnych potrzeb użytkownika.

Wybór konkretnego produktu zależy od potrzeb, celów i osobistych preferencji respondenta.

Drugi etap badania: organizacja sondażu.

W badaniu wzięło udział 58 studentów NTU „KhPI”, którzy nie uczęszczają do klubów sportowych ani siłowni, ale w pewnym stopniu monitorują swoją sprawność fizyczną.

Sondaż został przeprowadzony zdalnie online, kwestionariusz został wysłany do respondentów jako link do formularza Google i składał się z 9 pytań mających na celu określenie znajomości przez respondentów aplikacji do treningu fitness i aplikacji do zarządzania żywieniem, które pomagają utrzymać aktywność fizyczną oraz zdrową i zbilansowaną dietę. Kwestionariusz zawierał pytania dla uzyskiwania informacji na temat znajomości tego typu technologii informatycznych, częstotliwości ich używania, wad, zalet i aktualności.

Stan zdrowia uczestników badania jest zróżnicowany, ale większość ocenia go jako zadowalający lub dobry, a 60,35% respondentów ma ponadprzeciętny i wysoki poziom zdrowia.

Analizując odpowiedzi na pytanie dotyczące korzystania z aplikacji fitness w celu utrzymania aktywności fizycznej, stwierdzono, że co czwarty respondent określił się jako aktywny użytkownik, co wskazuje na wysoki poziom wykorzystania tych technologii. Jednak 20% uczestników wykazało niskie zainteresowanie lub brak potrzeby korzystania z nowoczesnych technologii.

Badanie wykazało, że większość respondentów woli korzystać z bezpłatnych aplikacji, aby zachować formę, a



większość uważa, że takie aplikacje fitness mogą pomóc im osiągnąć cele fitness, takie jak kontrola wagi i zwiększona aktywność fizyczna.

Odpowiedzi na sondaż zaleceń dotyczących korzystania z aplikacji fitness w celu utrzymania zdrowego stylu życia wskazują na zdecydowanie pozytywne nastawienie uczestników. 41 osób wyraziło pozytywne nastawienie i zaleciło korzystanie z aplikacji fitness, 17 osób było neutralnych, ale brak odpowiedzi „Nie” wskazuje na ogólnie pozytywne nastawienie do korzystania z takich aplikacji wśród respondentów.

Analiza wyników pokazuje, że większość respondentów jest zainteresowana korzystaniem z aplikacji fitness online, ponieważ zachęca ich to do większej aktywności i poprawia ich stan fizyczny i psychiczny.

Wnioski. W dzisiejszym świecie aplikacje fitness zapewniają dostęp do aktywności fizycznej studentom zdalnej edukacji, ponieważ oni nie są przywiązani do miejsca i czasu treningu. Te innowacyjne narzędzia nie tylko pomagają użytkownikom prawidłowo i efektywnie wykonywać ćwiczenia, ale także zapewniają spersonalizowane programy treningowe, śledzą postępy i zachęcają do osiągania celów. Tworzą komfortowe środowisko do treningu, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej i ograniczeń.

Korzystanie z platform internetowych i aplikacji fitness jest skutecznym i wygodnym sposobem na ćwiczenia, niezależnie od czasu i miejsca. Narzędzia te stymulują aktywność fizyczną, pomagają osiągnąć pożądaną sprawność i utrzymać zdrowy styl życia.

Lista źródeł informacji:

1. Pasko, V., & Kakovkina, O. (2021). Vplyv fizychnoho zdorovia na motyvatsiiu do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas pandemii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 12 (144), 120-126.
2. Semenikhina O., Yurchenko A., Rybalko P., Shukatka O., Kozlov D. & Drushliak M. (2022). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia zasobiv digital health u profesiinii diialnosti. *Information Technologies and Learning Tools*, 89, 33-47.
3. Tserkovna, O., Filenko, L. V., Pasko, V. V., Pomeshchykova, I., & Pashchenko, N. (2023). Poshuk shliakhiv optymizatsii navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia v tekhnichnomu zakladi vyshchoi osvity v umovakh voiennoho chasu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5 (164), 156-162.
4. Artemyeva, G., Latvynska, I., & Moshenska, T. Construction A Comprehensive Health Training Programme For Women In The First Period of Adulthood. *Slobozhanskyi herald of science and sport: [czasopismo naukowe i teoretyczne]*. Charków: KhSAPC, 2020. Vol. 8. nr 6. 162 p., 107.