

3. Маккі Д. Свідомий капіталізм. Компанії, які приносять користь клієнтам, співробітникам і суспільству. Манн, Іванов і Фербер, 2015. 336 с.

4. Різун В. Теорія масової комунікації: підруч. Київ: Видавничий центр «Просвіта». 2008. С.188-197

5. Самборська О.В. Соціально-психологічні механізми переконуючого впливу.: дис.... канд. психол. наук.: 19.00.05. Київський національний ун-тет імені Тараса Шевченка. Київ, 1997. 190 с.

ЛУЧКО О.Р., ст. викладач

ДОВЖЕНКО С.С., ст. викладач

Український державний університет залізничного транспорту

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ОДНА З ФОРМ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИШУ

Кваліфікований спеціаліст у своїй галузі повинний мати освіту і в галузі фізичної культури, яка є основним засобом його фізичного удосконалення для виконання своїх соціальних обов'язків.

Особливістю організації занять з фізичного виховання є пріоритет практичних занять, де успішно вирішується задача підготовки кадрового резерву держави, який фізично здоровий та тривалий час може зберігати працездатність і активну життєву позицію [1, с. 97].

Використанню комунікативно-інформаційних технологій для вивчення дисциплін у виші приділяється велика увага. А як же ці технології можуть бути використані на заняттях з фізичного виховання? Розглянемо, як можна покращити заняття з фізичного виховання за допомогою інноваційних технологій.

На теперішній час мобільні пристрої повинні асоціюватися не тільки як засоби зв'язку та розваг, але і як засоби, які за допомогою мобільних додатків можна використовувати з навчальною метою [2, с. 272].

Для студентської молоді використання додатків для занять фізичною культурою на своєму смартфоні є загальнодоступним і як доповнення до академічних занять з фізичного виховання у виші. Чотири години на тиждень недостатньо для фізичного удосконалення студентів. У зв'язку з цим стає

необхідним розглянути питання використання мобільних додатків для занять фізичною культурою як однієї з форм самостійних занять у виші.

А чи можуть мобільні додатки та фізичні тренування бути сумісними? Якщо подивитись з одного боку, то не існує ніякого способу сформувати фізично підготовленого майбутнього фахівця – інженера крім практичних занять фізичною культурою і спортом. Але, якщо подивитися з іншого нового боку, то для удосконалення рівня фізичної підготовленості студентської молоді та залучення її до регулярних самостійних фізичних тренувань, використання мобільних додатків може бути ефективним.

У сучасному світі практично всі студенти використовують свої гаджети у повсякденній навчальній діяльності, так чому ж їх не використовувати і з оздоровчою метою.

Найбільш популярні мобільні додатки, які використовуються для самостійних занять фізичною культурою, можна поділити на чотири напрямки:

1. загальна фізична підготовка;
2. ходьба, біг;
3. фітнес-тренування;
4. правильне харчування.

Розглянемо деякі мобільні додатки для самостійних занять фізичною культурою і, які є безкоштовними, що має велике значення для студентської молоді.

Для загальної фізичної підготовки: NikeTrainingClub, HomeWorkout та ін. [4]. До цих додатків входять покрокові інструкції зі складання власної програми тренувань як вдома, так і на вулиці. Кожний додаток має велику кількість тренувань, які охоплюють різні групи м'язів та рівні фізичної підготовленості того, хто займається; відеоінструкції; тренувальні програми, трекер прогресу та ін.

Ходьба, біг: Nike +, RunKeeper, GPS спортивний трекер – біг, ходьба, велосипед та ін. [4]. До мобільних додатків ходьби і бігу включені наступні функції: моніторинг тренувань, складання індивідуальних програм, статистичні дані (кілометраж, витрати калорій, середній темп, мапа маршруту та ін.).

Фітнес-тренування: Freeletics – TrainingCoach, Fitprosport, Gymup та ін. [4]. Додатки для фітнес-тренувань підходять практично для всіх користувачів незалежно від їх фізичної форми. Практично всі мобільні додатки містять відеодемонстрацію занять, музику, таймер та інше і мають великий вибір фітнес-вправ (для покращення витривалості, гнучкості, на статику, для схуднення та ін.).

Правильне харчування: My Fithness Pal, Food Diary, Good Food та ін. [3].
Всі мобільні додатки з правильного харчування орієнтовані на контроль харчування, добового споживання калорій, білків, жирів, вуглеводів з урахуванням ваги, росту, віку користувача.

Мобільні додатки для занять фізичною культурою швидко і точно надають оцінку і рівень фізичної підготовки того, хто займається. Більшість додатків сприяють активізації механізмів мотивації – саморозвитку і самовдосконалення. Мобільні додатки не тільки надають можливість зберігати результати тренувань в електронному вигляді, але й здійснювати аналіз і обговорення досягнутих результатів.

Мобільні додатки є достатньо ефективним засобом підтримки гарної фізичної форми, а також збереження здоров'я на довгі роки. Консультація викладача з фізичного виховання з питань лікарсько-педагогічного контролю для самостійних занять фізичною культурою є необхідною вимогою під час використання мобільних додатків, щоб фізичні навантаження були адекватними фізичним можливостям організму студента, щоб вони надали позитивний ефект.

Список використаних джерел

1. Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О.К., Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетенції у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 7 (127). С. 05 – 99.

2. Сапегіна І.О., Дорош М.І. Організація дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в Українському державному університеті залізничного транспорту в умовах карантину. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : зб. наук. праць міжнар. наук.-практич. інтернет-конф., м. Переяслав, 31 трав. 2021. 2021. Вип. 71. С. 271 – 273.

3. Топ-5 додатків, які допоможуть Вам слідкувати за здоровим харчуванням. URL: <https://harpersbazaar.com.ua/beauty/diets/top-5-prilozheniy-dlya-poteri-vesa-i-kontrolem-za-pitaniem/> (дата звернення: 25.09.2021).

4. Топ фітнес додатків 2020 року. URL: <http://luxtopfit.com/ua/trening/top-fitness-prilozhenij-2020-goda/> (дата звернення: 25.09.2021).