

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-29>

THE USE OF FITNESS APPS FOR SMARTPHONES TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG MIDDLE-AGED WOMEN

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ДЛЯ СМАРТФОНІВ ДЛЯ ПІДНЯТТЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Dolgoplova N. V.

*PhD in Technical Sciences,
Senior Lecturer at the Department
of Informatics and Biomechanics
Kharkiv State Academy of Physical Culture
m. Kharkiv, Ukraine*

Долгополова Н. В.

*кандидат технічних наук,
старший викладач
кафедри інформатики та біомеханіки
Харківська державна академія
фізичної культури
м. Харків, Україна*

Moshenska T. V.

*Senior Lecturer of the Department
of Fitness and Dance Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture
m. Kharkiv, Ukraine*

Мошенська Т. В.

*старший викладач кафедри
танцювальних видів спорту
та хореографії
Харківська державна академія
фізичної культури
м. Харків, Україна*

Сучасні онлайн-платформи та фітнес-додатки стали важливими інструментами для людей, які прагнуть підтримувати активний спосіб життя та займатися фізичними вправами. Ці інструменти виступають інтелектуальними помічниками, які допомагають відстежувати фізичну активність і надають рекомендації для покращення режимів харчування та тренувань.

В Україні активне використання мобільних застосунків для підтримки фізичної форми розпочалося під час пандемії і зараз в умовах військового часу є актуальним [3].

Метою роботи є дослідження ефективності використання різних фітнес-додатків серед осіб, які працюють в офісах або дистанційно та хочуть підняти рівень фізичної активності самостійно, користуючись можливостями інформаційних технологій.

Наразі в магазинах Apple Store та Google Play споживачам у всьому світі доступно понад 350 тис. застосунків для здоров'я та фітнесу чи медичних послуг. Найкращі фітнес-додатки не лише відстежують дані, але й надають корисні поради користувачам, завантажують інструкції, оновлення, статистику та інші ресурси для покращення тренувань.

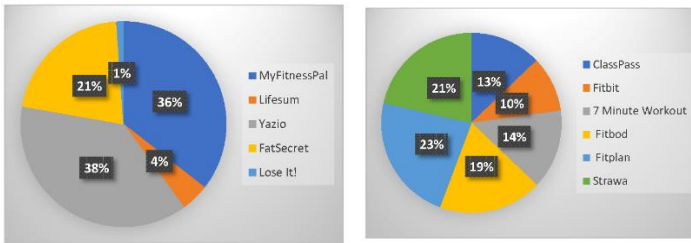
Питання використання інформаційних технологій для підтримки здорового способу життя розглянуто багатьма науковцями [1, 2, 7]. Нажаль значна кількість громадян залишається осторонь фізичних навантажень через пасивний спосіб життя, що підвищує ризики для їхнього здоров'я [2, 6].

Технологічний прогрес у сфері оздоровчо-рекреаційної фізичної активності стає на допомогу подолання цих проблеми завдяки привертання уваги до користі фізичних навантажень та правильного харчування, яке можна досягти при використанні різних фітнес застосунків для смартфонів та різних інноваційних інструментів [1, 3].

З метою підвищення інтересу населення до фізичних вправ варто впроваджувати сучасні технології та інтерактивні системи. Вони можуть пропонувати персоналізовані тренувальні плани, підтримувати мотивацію та відстежувати досягнення користувачів [4]. Такі інноваційні інструменти можуть стати важливими помічниками у стимулюванні регулярної фізичної активності та веденні здорового способу життя. Вони забезпечують зручний і цікавий спосіб інтегрувати вправи у повсякденне життя, що особливо корисно для людей з насиченим графіком або тих, хто раніше не займався систематичними тренуваннями.

В роботі проведено аналіз існуючих мобільних застосунків, спрямованих на залучення людей до фізичної активності та контролю режимів харчування. Було залучено 40 респондентів жінок, які працюють віддалено, але є активними ентузіастками здорового способу життя віком від 30 до 50 років. Учасникам опитування було запропоновано обрати один з п'яти застосунків для контролю харчування та один з шести фітнес-додатків для тренувань.

Загальний аналіз популярності додатків серед респондентів представлено на рис. 1. Розподіл популярності додатків для ведення журналу харчування та підрахунку калорій представлено на рис. 1а, а на рис. 1б – діаграма популярності фітнес-додатків для тренувань.



а) контроль харчування

б) контроль тренувань

Рис. 1. Розподіл за популярністю використання фітнес-додатків

На основі результатів розширеного опитування було отримано наступні дані. Стосовно цілей використання респондентами фітнес-додатків: найчастіше це збереження ваги або схуднення (30%), а також підтримка базової фізичної активності (24%). 21% респондентів прагне збільшити витривалість, а 12% відновитися після малорухомої роботи. Варто відзначити, що 13% серед групи опитаних використовує додатки для зняття стресу та покращення настрою, що вказує на усвідомлення впливу фізичних вправ на психічне здоров'я.

При вивченні часу, витраченого на фізичні тренування за допомогою обраного фітнес-додатка, виявилось, що більшість респондентів (61%) надають перевагу тренуванням тривалістю від 15 до 30 хвилин. Такий вибір може бути обумовлений адаптацією до сучасного способу життя, який характеризується високою завантаженістю та обмеженістю вільного часу. Водночас 27% опитаних витрачають на фізичні вправи від 30 до 60 хвилин, що підтверджує їх бажання підняти свій рівень фізичної активності. Лише 12% респондентів витрачають менше 15 хвилин на тренування. Це може свідчити про те, що на даному етапі вони тільки почали займатися фізичною активністю або стикаються з браком вільного часу для повноцінних занять.

Висновок. У сучасному світі онлайн-платформи та фітнес-додатки стали невід'ємною частиною здорового способу життя. Вони надають можливість тренуватися в будь-який зручний час і місце, забезпечуючи доступність фізичної активності для широкої аудиторії.

У рамках проведеного дослідження було виявлено, що жінки середнього віку, які працюють віддалено або в офісах, виявили зацікавленість у підвищенні рівня фізичної активності. Проведені опитування показали, що незважаючи на брак вільного часу, респонденти виявили бажання змінити малорухомий стиль життя та покращити не лише своє фізичне здоров'я, але й психоемоційний стан.

Цілі використання фітнес-додатків варіюються від збереження ваги та схуднення до підтримки базової фізичної активності. Більша частина респондентів відчули користь використання додатків для смартфонів,

які стали ефективним інструментом для підняття рівня фізичних навантажень та досягнення особистих цілей. Найбільш популярною ціллю серед опитаних виявилось збереження ваги або її зниження, що підкреслює важливість контролю за харчуванням та використання персоналізованих програм для схуднення, які можна отримати за допомогою сучасних технологій. Підтримка базової фізичної активності посідає друге місце за частотою згадувань. Це свідчить про прагнення більшої кількості користувачів підтримати здоровий баланс між малорухливим способом життя та мінімальною, але регулярною активністю.

Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз впливу фітнес-додатків на якість життя, а також на вивчення факторів, що впливають на мотивацію жінок до регулярних занять спортом з використанням додатків для смартфонів. Крім того, плануються дослідження щодо кореляції між використанням фітнес-додатків та результатами щодо змін фізичного стану, такими як зміни в вазі, витривалості та ін.

Література:

1. Мозолев О. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 136. С. 414-418.
2. Пасько В. В., Каковкіна О. А. Вплив фізичного здоров'я на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом здобувачів вищої освіти під час пандемії. 2021. №12. С. 120-126. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36334>
3. Семеніхіна О., Юрченко А., Рибалко П., Шукатка О., Козлов Д., Друшляк М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання засобів digital health у професійній діяльності. Information Technologies and Learning Tools. 2022. №89. С. 33-47.
4. Чухланцева Н. В., Шуба Л. В., та Шуба В. В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів, Інформаційні технології і засоби навчання. 2020. Т. 75(1). С. 253-268.
5. Artemyeva, G., Latvynska, I., Moshenska, T. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2020. Vol. 8. № 6. P. 107-120.
6. Sardi L., Idri A., Fernández-Alemán J.L. A systematic review of gamification in e-Health. Journal of Biomedical Informatics. 2021. № 71, P. 31-48.