

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИСТРОЇВ ТА ЗАСТОСУНКІВ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Мета дослідження – вивчення впливу мобільних, інтерактивних, електронних та інших пристроїв на мотивацію до занять фізичним навантаженням у студентів. Для вирішення мети дослідження застосовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 30 студентів 2-4 курсів різних закладів вищої освіти. Для вивчення проблеми дослідження було проведено опитування та анкетування студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича віком 18-21 року, що використовують мобільні пристрої у повсякденній практиці. **Результати:** під час дослідження було визначено захоплення в дозвіллі студентів різних років навчання шляхом ранжування. Визначено, що всі респонденти використовують електронні пристрої в повсякденні. Однак, трохи більше половини використовують застосунки щодо моніторингу складових рівня здоров'я. **Висновки.** Під час студентського дозвілля респондентами у пріоритеті є переваги спілкування з друзями, прослуховування музики. Заняття руховою активністю та спортом не є першочерговими, однак, використання гаджетів та спеціальних застосунків, буде слугувати для них хорошою мотивацією до систематичних занять фізичними вправами. Результати дослідження виявили очевидний інтерес та обізнаність студентів щодо можливого позитивного впливу впровадження інформаційно-комунікаційних технологій із застосуванням мобільних пристроїв у процес занять з фізичного виховання в освітніх закладах вищої освіти. Отримані дані підтверджують необхідність інтеграції інтерактивних способів як елемента складової яка спрямована на формування звички та посилення мотивації до ведення здорового життя не лише у межах навчального закладу, а й поза його межами.

Ключові слова: мотивація, дозвілля, студенти, рухова активність.

*The objective of the research is to study the influence of mobile, interactive, electronic and other devices on students' motivation to engage in physical activity. To solve the objective of the research, theoretical analysis of scientific and methodological literature, sociological research methods, and methods of mathematical statistics were used. 30 students of 2-4 years of various higher education institutions were involved in the study. To study the research problem, a survey and questionnaire was conducted among students of the Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University, aged 18-21, who use mobile devices in everyday practice. **Research findings:** during the research, the interest in the permission of students of different years of study was determined by ranking. It was determined that all respondents use electronic devices in daily life. However, slightly more than half use apps for monitoring of the health status. **Conclusions.** During student leisure time, respondents prioritize the benefits of communicating with friends and listening to music. Physical activity and sports are not of top priority, however, the use of gadgets and special applications will serve as a good motivation for them to systematically engage in physical exercises. The research findings revealed the obvious interest and awareness of students regarding the possible positive impact of the introduction of information and communication technologies with the use of mobile devices in the process of physical education classes in educational institutions of higher education. The obtained data confirm the need for the integration of interactive methods as an element of a component aimed at forming a habit and strengthening motivation to lead a healthy lifestyle not only within the boundaries of the educational institution, but also outside its boundaries.*

Key words: motivation, leisure, students, physical activity.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Мотивація, як правило, вважається основною рушійною силою успіху будь-якої діяльності. Це змушує студента зосередитися на досягненні мети, віддано слідувати до неї і цілеспрямовано досягати успіху. Таким чином, формування внутрішньої мотивації у студента є основним завданням викладача.

Саме мотивація має бути рушійною силою для залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами впродовж всього періоду навчання, не обмежуючись лишень академічними заняттями фізичної культури у закладі вищої освіти. Вивчаючи структуру студентського дозвілля, низка авторів вказують на недостатність залучення до рухової активності студентів під час їх дозвілля [1].

Мобільні пристрої та девайси стали невід’ємною частиною повсякденного життя кожної людини. У зв’язку із переведенням студентів на дистанційну форму навчання, через пандемію COVID-19, та воєнного стану в Україні [3]. Інтеграція мобільних додатків в освітній процес відбувається поступово і не охоплює всіх студентів, проте помітно сприяє підвищенню рівня мотивації студентів, оскільки пристрій дозволяє відстежувати динаміку елементарних біологічних показників організму та оперативно проводити їх коригування [2]. Цифровізація освіти та освітніх ресурсів є прямим результатом швидкого технологічного розвитку в сучасному світі, а мобільні пристрої можуть ефективно використовуватися не тільки для просування інтерактивних навичок, а й для підвищення залученості та мотивації під час занять фізичною культурою [5].

Методи й організація дослідження. Для вирішення мети та завдань дослідження застосовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 30 студентів 2-4 курсів різних закладів вищої освіти. Для вивчення проблеми дослідження було проведено опитування та анкетування студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича віком 18-21 року, що використовують мобільні пристрої у повсякденній практиці. Виявлено цільовий інтерес у вдосконаленні та подальшому просуванні подібних засобів під час студентського дозвілля. Отримані результати опрацьовані статистично для виявлення масиву даних.

Результати дослідження. Серед захоплень для проведення дозвіллевого часу респонденти різних курсів (табл. 1) надають переваги спілкування з друзями – 1 ранг. За часту це спілкування реалізовується у дистанційному форматі, із використанням гаджетів та різноманітних застосунків. На друге місце студенти всіх років навчання, віднесли таке захоплення, як “прослуховування музики”. З третього рангу спостерігаємо відмінності. Варто відмітити, що студенти 2 року навчання вказують що заняття руховою активністю, спортом є в них на 7 місці, а студенти третього року навчання – на 4 місці.

Таблиця 1

Ранжування захоплення в дозвіллі студентів різних років навчання

Захоплення	Рік навчання			
	другий		третій	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг
спілкування з друзями	58	1	78	1
читання художньої літератури	186	4	161	3
гра на музичних інструментах, співи	242	6	245	6
прослуховування музики	64	2	99	2
відвідування дискотеки	177	3	213	5
заняття руховою активність, спортом	258	7	189	4
вивчення іноземної мови	259	8	290	12
гра в комп’ютерні ігри	294	11	251	7
малювання	264	10	325	13
заняття технікою	346	15	276	10
водіння автомобіля	338	13-14	285	11
допомога батькам	212	5	258	8
відвідування церкви	338	13-14	328	14
зустріч із хлопцем/дівчиною	302	12	274	9
читання спеціальної літератури	262	9	338	15
Інше				

Аналізуючи наукові дослідження та власний практичний досвід, можна вказати, що найбільш ефективними методами зміни поведінки для залучення до рухової активності є:

- навчання використанню підказок, оперативних практик, швидкої винагороди, яка залежить від зусиль або наближення до наміченої діяльності;
- оперативний самоконтроль поведінкового результату;
- планування соціальної підтримки та своєчасних соціальних змін.

Подібні фактори, що включають ці методи зміни поведінки, можуть позитивно та ефективно впливати на поведінку, пов'язану з руховою активністю.

Мобільні додатки є привабливим способом впровадження не тільки у освітній процес, а й у звичне життя кожної людини, оскільки вони загальнодоступні для скачування та використання через магазини додатків (Apple Store та Google Play для пристроїв Apple та Android відповідно, а також для пристроїв на базі операційної системи Microsoft), вартість яких зазвичай невелика, або навіть безкоштовна. Мобільний додаток є універсальним засобом, що є потенційним рішенням для підтримки та обґрунтування ініціатив зміни харчової поведінки та фізичної активності. Доступність та швидкість зняття елементарних біологічних показників дозволяє оперативно втручатися, коригувати та своєчасно підказувати, відстежувати та заохочувати виконання програми поведінки. Разом з контролем функціональних можливостей девайси забезпечують інтерактивність та соціальний зв'язок (відповідно до найефективніших методів зміни поведінки під час рухової активності). Програми можуть додатково впливати на поведінку, включаючи переконливі компоненти дизайну та гейміфікації. На жаль, нині приділяється катастрофічно недостатня увага різним аспектам проблеми впровадження мобільних освітніх технологій в організацію процесу фізичного виховання студентів, використання яких ґрунтується на їхній особистій зацікавленості та залученості.

Згідно опитування нами визначено, що не всі студенти, які мають мобільні пристрої, носять девайси, що коригують раціон харчування, і встановлюють програми для відстеження своєї фізичної активності, з цієї ж причини ми не ділили студентів за гендерною ознакою. З метою всебічного вивчення цієї теми було проведено опитування. Анкетування проводилося з питань ефективності мобільних додатків, їх ролі у повсякденному житті людини та вплив на мотивацію до змін особистої поведінки, занять спортом та роботи над собою та своїм здоров'ям під час активного дозвілля. Дослідження показало, що опитані студенти стежать за своїм харчуванням та здоров'ям через мобільні додатки (53,3% проти 46,7%), що дозволяє їм спостерігати за динамікою змін, правильно планувати розпорядок дня, харчування, фізичну активність та повний спокій. час сну. Слід зазначити, що в сучасному суспільстві додатки, які відстежують пульс, крокоміри та інші, вже вбудовано в телефони понад 90% респондентів. Подібні нововведення розробники програм розглядають як невід'ємну частину життя освіченого суспільства, вони допомагають стежити за тим, що людина з'їла та в якій кількості, яку відстань пододала за день. 3-поміж студентів які не використовують гаджет технології для моніторингу складових здоров'я, причинами вказали незнання про дієвість застосунків (35,7%) та відсутність практики та рекомендацій щодо застосування (28,6%).

Більше 73% опитаних відзначають ефективність застосування подібних мобільних додатків за критерієм відстеження стану свого здоров'я, що напевно підтверджує зацікавленість молодого покоління у підтримці здорового та збалансованого рівня життя. У закладі вищої освіти необхідно впроваджувати на навчальних заняттях контроль за окремими складовими здоров'я через мобільні застосунки. 96,7 % досліджуваних студентів відповіли, що використання сучасних електронних пристроїв та застосунків стимулюють їх до активного дозвілля.

Дискусія. Фізична активність – це складний поведінковий комплекс, на який впливають безліч факторів, включаючи ріст та розвиток організму в біологічному аспекті, стан здоров'я [5, 11, 12], зміцнення соціальних зв'язків та реалізація в корпоративному середовищі, розвиток фізичних якостей та здібностей [3, 6, 7], високі рівні навантаження для досягнення максимального спортивного результату [10] та заняття фізичними вправами на дозвіллі [2, 8] Теорія поведінкових змін використовувалися як основа для інтеграції фізичної активності у спробі вирішити проблеми, пов'язані з прийняттям та підтримкою фізично активного життя [9].

У всьому світі в середньому 65% дорослих повідомляють, що володіють смартфоном або іншим електронним пристроєм [3]. Нами отримані дані, які підтверджують результати дослідження і вказують на 100% використання електронних носіїв. Однак, трохи більше половини здобувачів освіти використовують застосунки для моніторингу рівня здоров'я та окремих його складових. Причинами є незнання про дієвість застосунків та відсутність практики та рекомендацій щодо застосування. У закладі вищої освіти необхідно впроваджувати на навчальних заняттях контроль за окремими складовими здоров'я через мобільні застосунки. Тому, теорія поведінкових змін буде слугувати хорошим прикладом, для застосування в повсякденні електронних пристроїв та застосунків які будуть формувати позитивну мотивацію студентів до активного дозвілля.

З проведеного дослідження можна зробити такі **висновки**:

1. Під час студентського дозвілля респондентами у пріоритеті є переваги спілкування з друзями, прослуховування музики. Заняття руховою активністю та спортом не є першочерговими, однак, використання гаджетів та спеціальних застосунків, буде слугувати для них хорошою мотивацією до систематичних занять фізичними вправами.

2. Результати дослідження виявили очевидний інтерес та обізнаність студентів щодо можливого позитивного впливу впровадження інформаційно-комунікаційних технологій із застосуванням мобільних пристроїв у процес занять з фізичного виховання в освітніх закладах вищої освіти.

3. Отримані дані підтверджують необхідність інтеграції інтерактивних способів як елемента складової яка спрямована на формування звички та посилення мотивації до ведення здорового життя не лише у межах навчального закладу, а й поза його межами.

1. Гакман А. В., Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Ніколайчук О. П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти і рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 53-61.
2. Гакман Анна, Медвідь Анжела, Вілігорський Олександр, Первухіна Світлана, Прекурат Олег. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2019. Вип. 8. С. 25-31.
3. Жовтан, Т. Ю., & Бортюк, О. С. Рухова активність як складова здорового способу життя молоді. *Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*, 2022. 121.
4. Оніщук, Л. Вплив оздоровчо-рекреаційної діяльності та туризму на збереження здоров'я молоді. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 2021. 126.
5. Отравенко, О. В.. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, 2016; 46 141-49.
6. Пішун, С. Г. Сутність категорії дозвілля в теоретичних дослідженнях. *П 86 Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній*, 2009. 420.
7. Томенко, О., Горюк, П., & Слобожанінов, А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020; (17): 80-84.
8. Фіголь, Н. М., & Мельник, І. О. Інтерактивний складник електронного освітнього середовища. *Обрії друкарства*, 2022; (1 (11)): 27-41.

9. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybul'ska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.
10. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Kashuba Vitalii, Nakonechnyi Igor, Cherednichenko Serhiy, Khrypko Inna, Tomilina Yuliia, Filak Felix, & Moldovan Andriy (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 10, 79-85.
11. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybul'ska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, pp. 299–304.
12. Yarmak O., Blagii O., Palichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. 13. pp. S259-S268.

Referens

1. Hakman A. V., Balatska L. V., Hryhoryshyna T. B., Nikolaichuk O. P. Motyvatsiini priorytety do protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity i rivnia akredytatsii (na prykladi m. Chernivtsi). *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2018. Vyp. 11. S. 53–61.
2. Hakman Anna, Medvid Anzhela, Vilihorskyi Oleksandr, Pervukhina Svitlana, Prekurat Oleh. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchych osvितnikh zakladiv zasobamy basketbolu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vinnytsia*, 2019. Vyp. 8. S. 25-31.
3. Zhovtan, T. Yu., & Bortiuk, O. S. Rukhova aktyvnist yak skladova zdorovoho sposobu zhyttia molodi. *Sektsiia 1. Aktualni problemy rozvytku osvity v sferi turyzmu*, 2022. 121.
4. Onishchuk, L. Vplyv ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti ta turyzmu na zberezhennta zdorovia molodi. *Fizychno vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy*, 2021. 126.
5. Otravenko, O. V.. Vprovadzhennta ozdorovchych fitnes-prohram u rekreatsiinu diialnist studentok VNZ. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedahohichni nauky)*, 2016. 4, 141-49.
6. Pishun, S. H. Sutnist katehorii dozvillia v teoretychnych doslidzhenniakh. P 86 *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahal*, 2009. 420.
7. Tomenko, O., Horiuk, P., & Slobozhaninov, A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhlyloho viku. *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 2020; (17)6 80-84.
8. Fihol, N. M., & Melnyk, I. O. Interaktyvnyi skladnyk elektronnoho osvितnoho seredovyshcha. *Obrii drukarstva*, 2022; 1 (11): 27-41.
9. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybul'ska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.
10. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Kashuba Vitalii, Nakonechnyi Igor, Cherednichenko Serhiy, Khrypko Inna, Tomilina Yuliia, Filak Felix, & Moldovan Andriy (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 10, 79-85.
11. Bezverkhnia H., Fedirchuk T., Tsybul'ska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Ilchenko S., Hakman A. Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, pp. 299-304.
12. Yarmak O., Blagii O., Palichuk Y., Hakman A., Balatska L., Moroz O., Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. 13. pp. S259-S268.

Цитування на цю статтю:

Медвідь АМ, Медвідь М, Хрипко ІВ. Вплив сучасних електронних пристроїв та застосунків на мотивацію студентів до активного дозвілля. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 28; 39: 53-58

Відомості про автора:

Медвідь Анжела Миколаївна – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

Медвідь Микита – магістрант спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура Чернівецької національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: medvid.mykyta@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

Хрипко Інна Василівна – доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: inna.khrypko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

УДК 796.015
doi: 10.15330/fcult.39.58-63

Геннадій Петренко, Антон Лунгор

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ БАДМІНТОНІСТІВ У ГОЛОВНИХ ЗМАГАННЯХ СЕЗОНУ 2022 РОКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан негативно впливає на усі сфери життя. Спортсмени мають долати наступні проблеми: пошук безпечного місця для проживання та тренування; перебування поза домом, часто поза Україною; фінансові труднощі; психологічні труднощі, тощо.

Тому, організація підготовки бадмінтоністів до участі у змаганнях, за відсутності баз підготовки та загрози життю спортсменів, є актуальною.

Мета дослідження: результати виступів українських бадмінтоністів на міжнародній арені під час воєнного стану.

Методи: аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження.

Результати: Завдяки низки актів, яку уряд прийняв з перших днів вторгнення російської федерації та за підтримки Федерації бадмінтону України було поновлено тренувальний процес та участь бадмінтоністів у найпрестижніших міжнародних змаганнях. Всього українські спортсмени відіграли 47 міжнародних турнірів, серед яких найуспішніший турнір – Ukraine Open. Кількість виходів до чвертьфіналу: одиночний чоловічий розряд – 3 рази, жіночий одиночний розряд – 6 разів, парний чоловічий розряд – 3 рази, жіночий парний розряд – 4 рази, змішаний парний розряд – 5 разів. Розподіл медалей за категоріями: MS – 2 медалі, WS – 3 медалі, MD – 1 медаль, WD – 5 медалей;

Висновки. Уряд, Федерація бадмінтону України, тренери, спортсмени, спонсори відпрацювали як єдиний механізм, забезпечивши якісну організацію навчально-тренувального процесу, підготовку до змагань на безпечній локації та успішний виступ українських бадмінтоністів на міжнародній арені, в умовах воєнного стану.

Ключові слова: бадмінтон, змагання, воєнний стан.

Every day, Russian terrorist troops shell the territory of Ukraine. The aggressor's statements about exceptionally accurate strikes on Ukrainian military bases are a thing of the past. The Russian Federation openly attacks critical and civilian infrastructure, including sports.

According to the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, more than 110 of our sports facilities have been affected since the beginning of the full-scale invasion of Russia. This is information as of the end of summer. Their reconstruction already requires more than 160 million dollars. And this number only continues to grow. Part of the training bases is under occupation.

Martial law has a negative impact on all spheres of life. Athletes have to overcome the following problems: finding a safe place to live and train; staying away from home, often outside Ukraine; financial difficulties; psychological difficulties, etc.

Therefore, the organization of training badminton players to participate in competitions, in the absence of training bases and threats to the lives of athletes, is relevant.

The aim of the research: the results of performances of Ukrainian badminton players on the international stage during martial state.

Methods: analysis of normative documents, literary sources and Internet resources according to the research problem.

Results: Thanks to a series of acts adopted by the Government since the first days of the invasion of the Russian Federation and with the support of the Badminton Federation of Ukraine, the training process and