**Влияние мобильных приложений на мотивацию и эффективность**

**занятий физической культурой и спортом**

***Черникова Екатерина Сергеевна****, студентка 3 курса*

*(Kat.18032004@gmail.com)*

***Широких Сергей Федорович,*** *старший преподаватель*

*ГОАУ ВО Курской области «Курская академия государственной и*

*муниципальной службы», г. Курск, Россия*

*Спортивные мобильные приложения представляют собой специализированное программное обеспечение, разработанное для мобильных устройств (смартфонов, планшетов, носимых гаджетов) и предназначенное для сопровождения, анализа и оптимизации физической активности пользователей. Данные приложения интегрируют в себя широкий спектр функций, включая мониторинг физиологических показателей, планирование тренировочного процесса, визуализацию статистических данных, а также элементы геймификации и социального взаимодействия. В основе их работы лежит комплекс технологических решений, таких как использование датчиков мобильных устройств (акселерометр, гироскоп, GPS), синхронизация с носимой электроникой (фитнес-браслеты, умные часы), применение алгоритмов машинного обучения для персонализации тренировок и облачные сервисы для хранения и обработки данных.*

***Ключевые слова:*** *мобильные приложения, мотивация, здоровье*

**Введение:** В современном мире, где технологии пронизывают все сферы нашей жизни, физическая культура и спорт не остаются в стороне от цифровой трансформации. Мобильные приложения, предлагающие широкий спектр функций – от отслеживания активности и подсчета калорий до персонализированных тренировочных программ и социальной поддержки, – становятся все более популярными среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни. Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, распространенность связанных с ней заболеваний ставит перед обществом задачу поиска эффективных способов вовлечения людей в регулярные занятия физической культурой и спортом. Во-вторых, мобильные технологии, благодаря своей доступности и удобству, могут стать мощным инструментом мотивации и повышения эффективности тренировочного процесса. В-третьих, бурное развитие рынка спортивных приложений требует критического анализа их реального влияния на показатели физической активности и здоровья пользователей.

**Что такое мотивация?**

**Мотивация** – это сложный психологический процесс, который побуждает человека к деятельности, направленной на достижение определенной цели. Она включает в себя как биологические (например, потребность в здоровье и физической активности), так и психологические (например, желание достичь мастерства, самореализации) компоненты. В контексте спорта и физической культуры выделяют два основных вида мотивации:Внутренняя мотивация (intrinsic motivation): Основана на внутреннем интересе к деятельности. Человек занимается спортом ради удовольствия, удовлетворения от процесса, личного роста и чувства компетентности. Внутренняя мотивация считается наиболее устойчивой и эффективной для долгосрочных занятий спортом. Внешняя мотивация (extrinsic motivation): Основана на внешних стимулах и наградах. Человек занимается спортом ради получения внешнего вознаграждения (например, похвалы, материального вознаграждения, славы) или избегания наказания. Внешняя мотивация может быть эффективной на начальных этапах, но часто менее устойчива. Теории мотивации, релевантные для спорта и физической культуры.Для понимания механизмов мотивации в спорте и физической культуре широко используются различные теоретические подходы:

Теория самоопределения (Self-Determination Theory - SDT): Основана на концепции трех базовых психологических потребностей: компетентности (чувство мастерства), автономности (чувство свободы выбора) и взаимосвязанности (чувство принадлежности). Удовлетворение этих потребностей способствует развитию внутренней мотивации.

**Обзор современного рынка мобильных приложений для фитнеса и тренировок.**

Рынок мобильных приложений для фитнеса и тренировок переживает бурный рост, предлагая пользователям широкий спектр инструментов для достижения различных целей – от снижения веса и улучшения физической формы до подготовки к спортивным соревнованиям. Отличительной чертой этих приложений является их доступность, удобство использования и интеграция с различными носимыми устройствами (фитнес-трекеры, смарт- часы). Однако, для понимания их реального влияния на мотивацию и эффективность занятий необходимо провести анализ их функциональности с учетом современных психологических исследований в области спорта и физической культуры. Классификация и основные функциональные возможности мобильных приложений для фитнеса и тренировок. Современные мобильные приложения для фитнеса и тренировок можно классифицировать по различным критериям, включая цели использования, типы тренировок и функциональные возможности. Наиболее распространенные категории включают: Приложения для отслеживания активности (activity trackers): считают шаги, пройденное расстояние, сожженные калории, время активности. Примеры: Google Fit, Apple Health. VK шаги. Приложения для тренировок: предлагают готовые тренировочные программы, видеоуроки, возможность создания индивидуальных тренировок. Примеры: Nike Training Club, Adidas Training by Runtastic. Приложения для бега и велоспорта: отслеживают маршрут, скорость,

темп, пульс и другие параметры тренировок на открытом воздухе. Примеры:

Strava, Runkeeper.Приложения для питания: помогают контролировать калорийность рациона, вести пищевой дневник, получать рекомендации по питанию. Примеры: MyFitnessPal, FatSecret. Приложения для медитации и релаксации: Предлагают медитативные практики, упражнения для снятия стресса и улучшения сна. Примеры: Headspace, Calm.

**Обзор исследований влияния мобильных приложений на мотивацию.**

Положительное влияние мобильных приложений на мотивацию:

Многочисленные исследования показывают, что мобильные приложения могут оказывать положительное влияние на мотивацию к занятиям спортом, особенно на начальных этапах. Повышение самосознания и чувства контроля: Исследования показывают, что функции отслеживания активности, визуализация прогресса и предоставление обратной связи, реализованные в мобильных приложениях, способствуют повышению самосознания и чувства контроля над своими физическими показателями. Это, в свою очередь, может привести к увеличению внутренней мотивации, поскольку пользователи лучше понимают свой прогресс и видят результаты своих усилий. Целеполагание и достижение целей: Мобильные приложения часто предоставляют возможность ставить цели (например, количество шагов в день, сожженные калории) и отслеживать их достижение. Исследования в области психологии спорта подтверждают, что постановка конкретных, измеримых и достижимых целей способствует повышению мотивации. Визуализация прогресса и получение вознаграждений за достижение целей (например, виртуальные значки, поздравления) могут дополнительно подкреплять мотивацию.Социальная поддержка и соревнование: Многие мобильные приложения предоставляют возможность делиться результатами с друзьями, участвовать в соревнованиях и получать поддержку от других пользователей. Социальная поддержка и соревнование могут повысить мотивацию за счет создания чувства принадлежности к сообществу и взаимной поддержки. Улучшение знаний и навыков: Некоторые мобильные приложения

предоставляют образовательный контент, такой как статьи, видео и советы по

тренировкам и питанию. Улучшение знаний и навыков может повысить чувство компетентности и уверенности в своих силах, что, в свою очередь, может увеличить внутреннюю мотивацию. Эффективность мобильных приложений в отношении мотивации может зависеть от различных факторов, включая: Индивидуальные особенности пользователя: Личность, уровень физической подготовки, мотивы занятий спортом и цели пользователя могут влиять на то, насколько эффективным будет использование мобильного приложения. Дизайн и функциональность приложения: Удобный интерфейс, простота использования, соответствие функциональности потребностям пользователя и наличие интересных функций могут повысить мотивацию. Персонализация: Возможность адаптировать тренировки и рекомендации к индивидуальным потребностям и целям пользователя может повысить мотивацию за счет чувства контроля и автономии. Социальная поддержка: Наличие активного сообщества, возможность получать поддержку и делиться результатами с друзьями могут повысить мотивацию. Вознаграждения: Наличие четкой системы вознаграждений за достижение целей (например, виртуальные значки, призы) может подкреплять мотивацию. Отрицательные аспекты и ограничения: важно отметить, что не все исследования подтверждают положительное влияние мобильных приложений на мотивацию. Некоторые исследования указывают на следующие отрицательные аспекты и ограничения: Краткосрочный эффект: Повышение мотивации может быть временным, и со временем интерес к использованию приложения может угаснуть. Зависимость от внешних вознаграждений: Чрезмерное использование геймификации и внешних вознаграждений может снизить внутреннюю мотивацию. Сравнение с другими и социальное давление: Социальные функции могут вызывать негативные эмоции и снижение мотивации из-за сравнения с другими пользователями или ощущения социального давления. Риск перетренированности и травм: Неправильное использование приложений может привести к перетренированности и травмам, что, в свою очередь, может снизить мотивацию. Ложные ожидания: Некоторые приложения могут давать обещания быстрых и легких результатов, что может привести к разочарованию и демотивации, если эти ожидания не оправдываются.

**Важность критического подхода к использованию мобильных приложений в спорте.**

Несмотря на очевидные преимущества, связанные с использованием мобильных приложений для занятий спортом, важно учитывать и потенциальные риски и ограничения, которые могут снизить эффективность тренировок, негативно повлиять на здоровье и мотивацию, а также привести к нежелательным последствиям. Критический подход к выбору и использованию мобильных приложений в спорте является необходимым условием для получения максимальной пользы и минимизации рисков. Недостоверность данных и неправильная интерпретация информации: Многие мобильные приложения, особенно те, которые используют встроенные датчики смартфонов, могут предоставлять неточные данные об активности, расстоянии, калориях и других параметрах. Неправильная интерпретация этой информации может привести к неверной оценке своих возможностей, переоценке достигнутого прогресса или,

наоборот, недооценке своих усилий, что может негативно повлиять на мотивацию и привести к неэффективным или даже опасным тренировкам. Пример*:* Приложение может завышать количество сожженных калорий, что может привести к перееданию и отсутствию прогресса в снижении веса. Риск перетренированности и травм: Готовые тренировочные программы, предлагаемые многими мобильными приложениями, могут быть неадекватными для индивидуального уровня подготовки, состояния здоровья и физиологических особенностей пользователя. Следование таким программам без учета своих возможностей может привести к перетренированности, травмам и ухудшению здоровья. Пример*:* Приложение может предлагать интенсивные тренировки без

достаточной разминки и растяжки, что может увеличить риск травм. Отсутствие профессиональной консультации: Мобильные приложения не заменяют профессионального тренера или врача. Люди с хроническими заболеваниями, травмами или другими медицинскими проблемами должны проконсультироваться с врачом перед началом занятий спортом с использованием мобильных приложений. Неправильное выполнение упражнений: Приложения, предлагающие видео-уроки по выполнению упражнений, могут не обеспечивать достаточной обратной связи и контроля за правильностью техники. Неправильное выполнение упражнений может привести к травмам и снижению эффективности тренировок. Риски, связанные с психическим здоровьем и мотивацией: Зависимость от технологий и потеря внутренней мотивации: Чрезмерное увлечение отслеживанием показателей и использованием мобильных приложений может привести к зависимости от технологий и потере внутренней мотивации к занятиям спортом. Человек начинает заниматься не ради удовольствия и улучшения здоровья, а ради достижения показателей в приложении. Сравнение с другими и социальное давление: Социальные функции мобильных приложений, такие как возможность делиться результатами и участвовать в соревнованиях, могут привести к нездоровому сравнению себя с другими и ощущению социального давления. Это может снизить мотивацию, вызвать зависть и неуверенность в себе. Не реалистичные ожидания и разочарование: Некоторые приложения могут давать обещания быстрых и легких результатов, что может привести к нереалистичным ожиданиям и разочарованию, если эти ожидания не оправдываются. Негативное влияние на самооценку: Постоянное отслеживание веса, калорий и других показателей может привести к чрезмерной фиксации на своем теле и негативному влиянию на самооценку, особенно у людей, склонных к расстройствам пищевого поведения.Информационная перегрузка и стресс: Большое количество информации и уведомлений, предоставляемых мобильными приложениями, может привести к информационной перегрузке и стрессу, что может негативно

повлиять на мотивацию и общее самочувствие. Риски, связанные с безопасностью и конфиденциальностью: Сбор и использование персональных данных: Мобильные приложения собирают большое количество персональных данных, включая информацию о физической активности, местоположении, питании и состоянии здоровья. Эти данные могут быть использованы для таргетированной рекламы, переданы третьим лицам или стать объектом кибер-атак. Ненадежные источники информации: Некоторые мобильные приложения могут предоставлять неточную или недостоверную информацию, что может привести к принятию неправильных решений, связанных со здоровьем и тренировками.

**Заключение.**

В заключение данном реферате, посвященном исследованию влияния мобильных приложений на мотивацию и эффективность занятий физической культурой и спортом, необходимо подчеркнуть, что цифровые технологии представляют собой мощный инструмент, способный оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на пользователей. Проведенный анализ выявил, что мобильные приложения, обладая широким спектром функциональных возможностей, таких как отслеживание активности, предоставление тренировочных программ, социальная поддержка и геймификация, действительно могут способствовать повышению мотивации к занятиям спортом, особенно на начальных этапах. Они предоставляют пользователям возможность более осознанно относиться к своему здоровью, ставить конкретные цели и отслеживать свой прогресс, что, в свою очередь, усиливает чувство компетентности и удовлетворения.

**Список использованных источников**

1. Patel, M. S., et al. (2015). Mobile health application and website use among

U.S. adults. *Preventive Medicine*, *78*, 67-70. (Исследование использования

мобильных приложений для здоровья среди взрослых в США).

2. Stephenson, A., et al. (2015). The use of mobile apps for physical activity: A

systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, *12*(8), 1080-1087.

(Систематический обзор использования мобильных приложений для

физической активности).

3. Floegel, T. A., et al. (2017). The effect of gamification on motivation and

performance: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, *68*, 531-547.

(Систематический обзор влияния геймификации на мотивацию и

производительность).

4. Michie, S., et al. (2013). *The behaviour change technique taxonomy (v1) of*

*93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the*

*reporting of behaviour change interventions*. *Annals of Behavioral Medicine*, *45*(3),

266-281. (Таксономия техник изменения поведения. Важный ресурс для

понимания, какие техники используются в приложениях).

5. App Store и Google Play: Для анализа функциональности и

пользовательских отзывов о конкретных приложениях.

6. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Рекомендации по

физической активности для здоровья. (Позволяет оценить, насколько

рекомендации приложений соответствуют общепринятым стандартам).

7. Costello, K. L., Hoye, A. T., & Snider, A. J. (2019). Risks of using mobile

*Journal of Telemedicine and*

health applications: A systematic review. *Telecare*, *25*(3), 131-141. (Систематический обзор рисков, связанных с

использованием мобильных медицинских приложений)