

Научная статья

УДК 378.172

doi: 10.24411/2409-4102-2022-10105

О ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Спартак Геннадьевич Александров¹, София Сергеевна Остапенко²

Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова, Краснодар, Россия

¹spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

²sergeyostapenko1408@gmail.com

Аннотация. Рассмотрено применение электронных мобильных приложений, призванных эффективно распределить время физкультурных занятий, составить комплексы индивидуальных упражнений для каждого студента в зависимости от уровня физической подготовленности. Представлены недостатки определенных программ. Каждое изученное приложение можно использовать при проведении занятий физической культурой, совокупность нескольких программ поможет студентам не только заниматься продуктивно и с наименьшим количеством временных затрат, но и правильно выполнять упражнения с целью уменьшения уровня травматизма. Такое приложение, как Seven, поможет студенту за семь минут выполнить комплекс спортивных упражнений, при помощи Nike Training Club и Adidas Training каждый обучающийся вместе с преподавателем может составить индивидуальную программу тренировки, а приложение Teemo добавит креатива в занятия физической культурой. «Пульсометр» и «Шагомер» также рассмотрены в работе как дополнительные мобильные приложения для отслеживания уровня физических показателей. Помимо этого, представлены данные опроса студентов 3-го курса Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова, рассматривающие использование мобильных приложений для занятия спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, мотивация, физические упражнения, тренировки, мобильные приложения, Интернет, физическое развитие, двигательная подготовленность

Для цитирования: Александров С. Г., Остапенко С. С. О применении электронных мобильных приложений в занятиях физической культурой и спортом студентов вузов // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 1 (17). С. 31—37. doi: 10.24411/2409-4102-2022-10105.

Original article

THE USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION BY STUDENTS

Spartak G. Aleksandrov¹, Sofya S. Ostapenko²

Plekhanov Russian University of Economics (Krasnodar branch), Krasnodar, Russia

¹spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

²sergeyostapenko1408@gmail.com

Abstract. The paper considers several mobile applications, with the help of which it has become much easier to effectively distribute the time of classes, to make a set of exercises for each student, depending on his level of physical fitness. In addition, the disadvantages of certain programs are presented. Each studied application can be used during physical education classes, the combination of several programs will help students not only to engage productively and with the least amount of time, but also to perform exercises correctly in order to reduce the level of injury. Applications such as “Seven” will help a student to perform a set of sports exercises in seven minutes, with the help of “Nike Training Club” and “Adidas Training” each student together with a teacher can make an individual training program, and the “Teemo” application will add creativity to physical education classes. “Heart rate monitor” and “Pedometer” are also considered in the work as additional mobile applications for tracking the level of physical indicators. In addition, the article presents data from a survey of 3rd-year students of the Krasnodar branch

of the PRUE named after G.V. Plekhanova on the use of mobile applications for sports. In conclusion, conclusions were drawn and the results of the study were summed up.

Keywords: physical culture, sports, health, motivation, physical exercises, training, mobile applications, Internet, physical development, motor fitness

For citation: Alexandrov SG, Ostapenko SS. The use of mobile applications for physical education by students. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*. 2022;(1(17):31-37. (In Russ.). doi: 10.24411/2409-4102-2022-10105.

Введение

Занятия физической культурой и спортом — неотъемлемая часть «здорового стиля жизни» современного студенчества.

Упражнения для укрепления иммунитета, повышения показателей силы, быстроты и ловкости, составление рациона питания, плана занятий и отслеживание физических показателей во время тренировок — все это сейчас возможно аккумулировать и совершенствовать благодаря мобильным приложениям в режиме реального времени.

Студенты являются активной социальной группой пользователей спортивных приложений сети Интернет.

Инновационные электронные технологии экономят большое количество физических сил и материальных средств. Помимо этого, использование мобильных приложений не выходя из дома позволяет ограничить контактирующий круг лиц, что также является одной из профилактических мер в период коронавирусной инфекции [1; 2].

Результаты исследования и их обсуждение

Рассмотрим пять мобильных приложений, которые могут быть применены студентами для занятий физической культурой как в рамках дисциплины университета, так и самостоятельно для индивидуальных тренировок. Первое приложение, которое необходимо изучить, подразумевает занятия спортом продолжительностью семь минут в день. Эта преимущественно новая концепция упражнений собрана в приложении Seven. Данная программа имеет более пяти миллионов скачиваний в Play Market, а также рейтинг в AppStore 4,7 из 5 баллов. В описании к приложению указано, что тренировки сервиса составлены на основе научных трудов в области спорта, что обеспечивает максимальную безопасность и эффективность для тела [5, с. 858]. Seven имеет более 200 упражнений с дополнительной видеоподдержкой, также все занятия разделены по уровню сложности. Простой и понятный интерфейс в совокупности с программами как для новичков, так и для профессионалов делает приложение незаменимым спортивным помощником (рис. 1).

Время, которое выделяется в учебном плане студентов для занятия физической культурой, часто является недостаточным для полноценного развития тела и личности обучающегося. Именно поэтому, используя приложение Seven во время элективной дисциплины, студенты могут грамотно и быстро проводить групповые тренировки, а в оставшееся время играть в командные игры или готовиться к сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Следующее приложение, которое необходимо рассмотреть, — это Nike Training Club. Программа от мирового спортивного бренда имеет более десяти миллионов скачиваний в PlayMarket, а также рейтинг в AppStore 4,9 из 5 баллов. В нашей стране приложение получило высшую оценку Роскачества, что доказывает его оправданную популярность, а самое главное — эффективность¹. Программа включает в себя 180 тренировок по таким направлениям, как силовые тренировки, кардиотренировки, тренировки на силу, ловкость, выносливость и др. (рис. 2).

Достоинством является то, что программа может составить план с имеющимся спортивным инвентарем (гантели, скалка и т. д.). Такой комплекс необходимо применять на занятиях физической культурой среди студентов с целью сокращения времени на составление программы упражнений, а видео- и аудиоподдержка поможет каждому учащемуся выполнять упражнения правильно, избегая падений и травм.

Приложение, которое будет продемонстрировано далее, похоже на предыдущее, но также имеет широкие возможности. Adidas Training — программа от немецкой спортивной компании, имеющая десять миллионов скачиваний в Play Market, а также рейтинг в AppStore 4,8 из 5 баллов. Приложение дает возможность выбрать из уже имеющихся программ упражнений или же составить собственную с учетом временного промежутка, а также сосредоточившись на определенных участках тела. Например, если студент имеет какую-либо травму,

¹ Официальный магазин Play Market (<https://play.google.com/store>; дата обращения 07.02.2022).

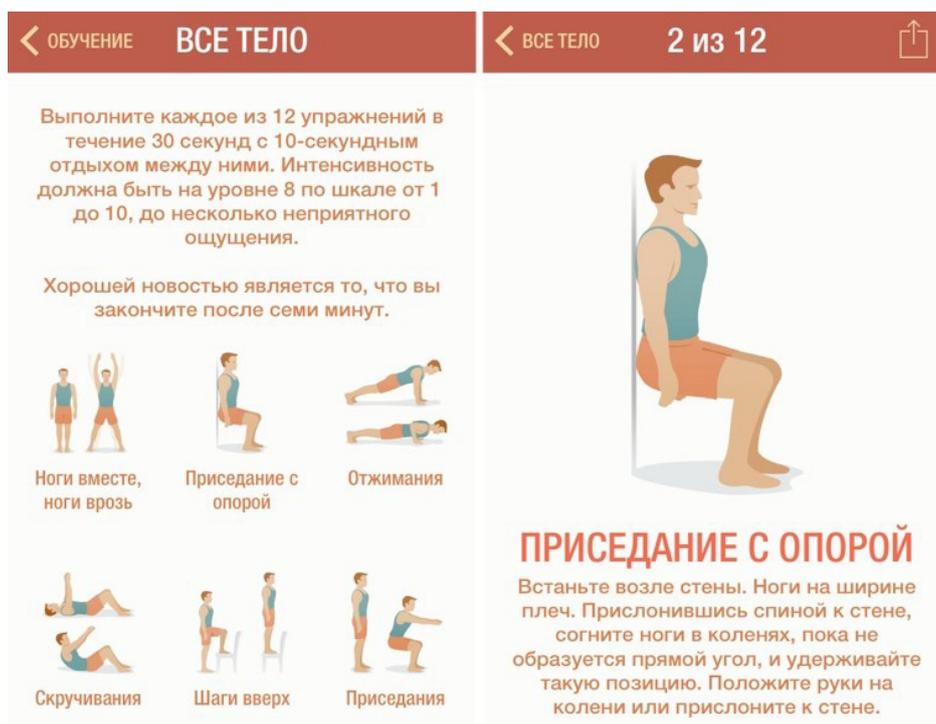


Рис. 1. Интерфейс мобильного приложения Seven

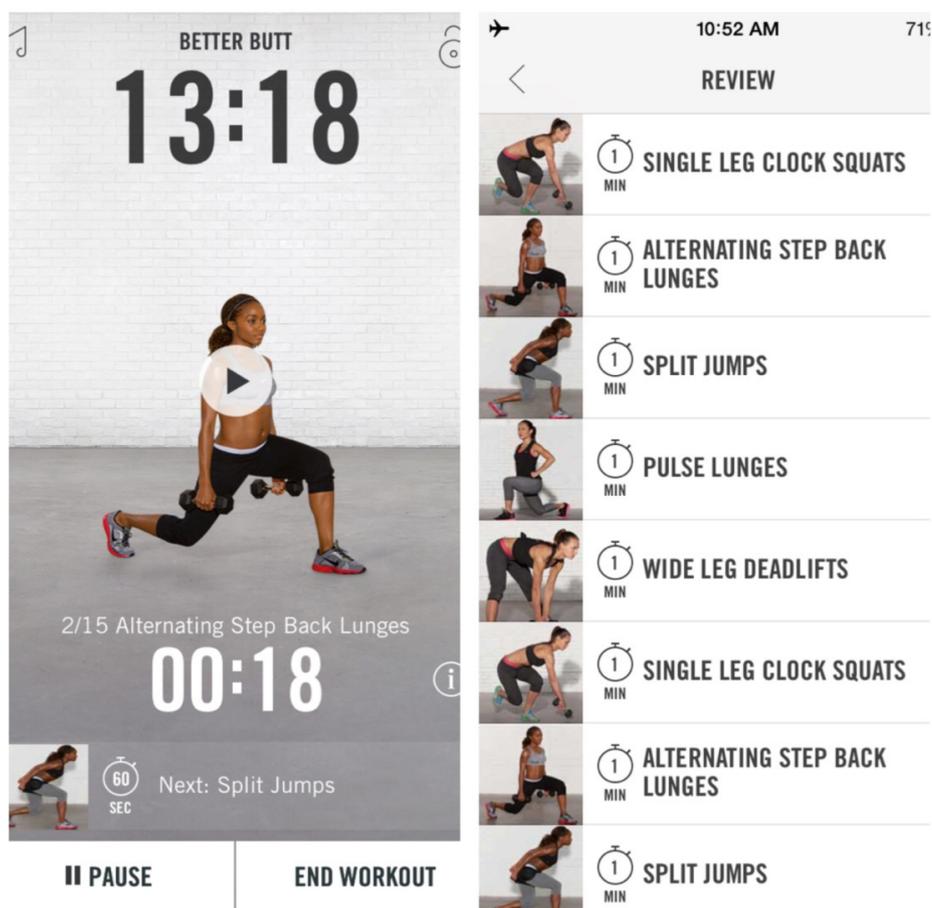


Рис. 2. Комплекс упражнений приложения Nike Training Club

с помощью данной программы есть возможность скорректировать тренировку по индивидуальным физическим возможностям (рис. 3).

Дополнительно в программе есть режим советов по питанию, инвентарю, спортивной форме и другие необходимые составляющие. Единственный недостаток — платная подписка, но под руководством опытных преподавателей на занятиях физической культурой она не потребуется¹. Если студент занимается спортом и в свободное от учебы время, то покупка подписки поможет ему экономить денежные средства в случае индивидуальных тренировок без посещения спортзала и услуг персонального тренера.

Довольно необычное и интересное приложение в приключенческом жанре для занятия спортом студентами — Теето. Концепция программы заключается в создании сюжетной линии для каждого вида упражнений. Например, студент может «покорять Эверест» путем тренировки с помощью

¹ Официальный магазин AppStore (<https://www.apple.com/ru/app-store/>; дата обращения: 07.02.2022).

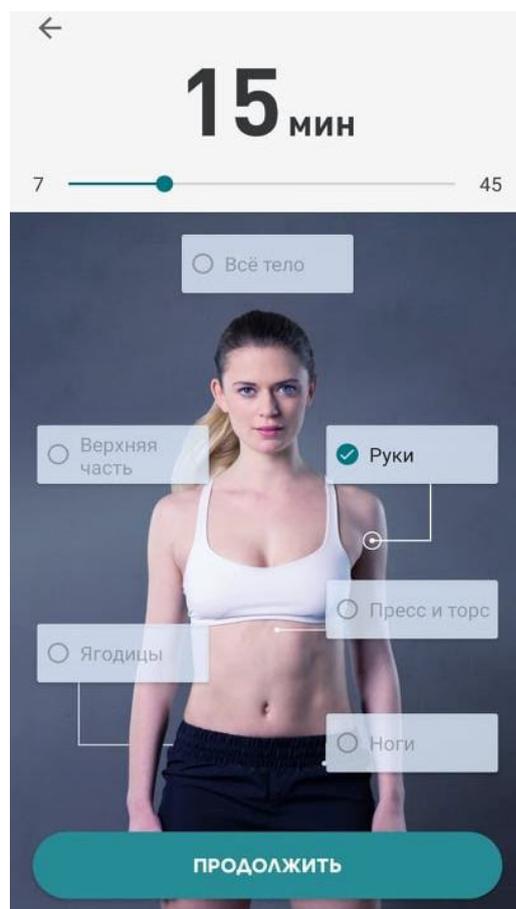


Рис. 3. Составление плана тренировок с учетом физических возможностей в мобильном приложении Adidas Training

ступенек. В приложении существуют такие тренировки, как «Шведская миссия», «Отдых на Бали», «Золотая лихорадка» и пр. (рис. 4).

Упражнения разных видов сложности занимают около одной минуты и сопровождаются видеоподсказкой [3, с. 59]. Такой творческий подход поможет не только увеличить уровень мотивации к занятиям спортом среди обучающихся, но и снять уровень психологического и эмоционального напряжения.

В заключение рассмотрим уровень пользы таких базовых спортивных приложений, как «Пульсометр» и «Шагомер», необходимых при занятии физической культурой. Измерение пульса при выполнении различных видов упражнений помогает студенту сбалансировать свои физические показатели, избегая перенапряжения (например, если имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой). Из-за недостаточной физической активности молодежь с самого детства имеет проблемы со здоровьем, и с целью недопущения ухудшения состояния при дополнительных физических нагрузках стоит отслеживать данные пульсометра и самочувствие обучающихся [4, с. 62]. Программы подобного типа работают при приложении указательного пальца на камеру или вспышку мобильного устройства. «Шагомер» предназначен для учета количества шагов, времени ходьбы и уровня сожженных калорий (рис. 5).

Это приложение удобно использовать при проведении занятий в спортивном зале, когда необходимо пройти или пробежать определенное расстояние, но точно его обозначить физически невозможно.

Следует отметить, что в сети Интернет существует множество различных приложений, целью которых является составление индивидуальных и групповых тренировок, комплекса упражнений на отдельную группу мышц, подсчет калорий и формирование рациона правильного питания, а также отслеживание физических показателей в ходе тренировки в режиме реального времени.

Именно поэтому среди такого разнообразия сложно найти приложение, которое будет по-настоящему эффективным и полезным, достоверно точным и простым.

Сделав выводы и рассмотрев множество плюсов изученных мобильных приложений, продемонстрируем уровень заинтересованности студентов в использовании приложений подобного характера. Изучив мнение студентов 3-го курса Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова мы сделали выводы, которые будут представлены далее. Ответы обучающихся на вопрос «Пользуетесь ли Вы

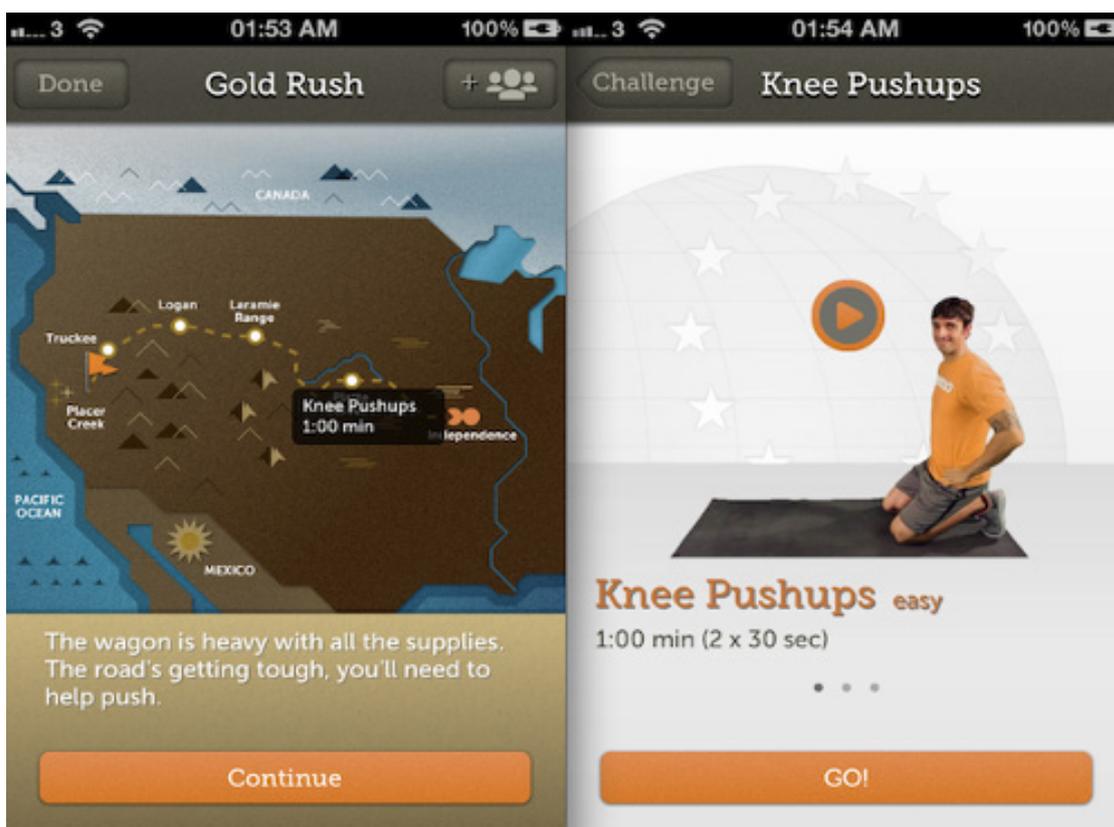


Рис. 4. Меню и интерфейс приложения Теето

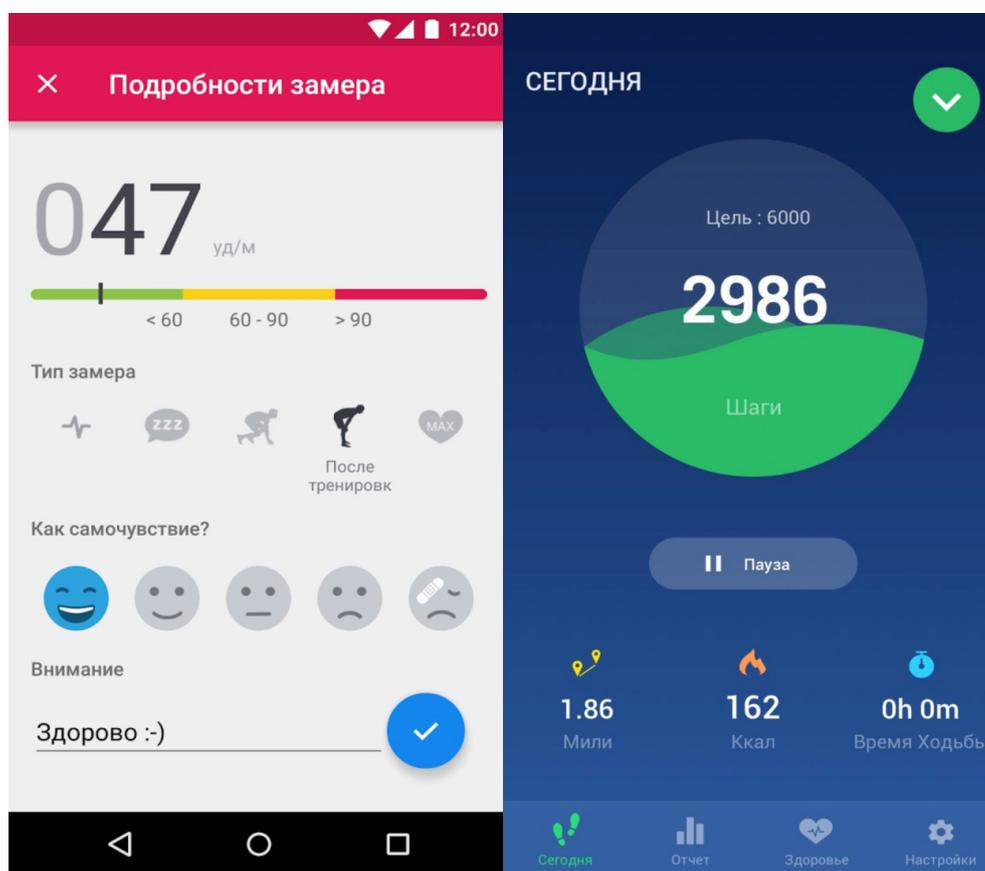


Рис. 5. Меню и интерфейс мобильных приложений «Пульсометр» и «Шагомер»

мобильными приложениями для занятия спортом?» показаны на рис. 6.

Заключение

Проанализированы мобильные приложения, предназначенные для использования в занятиях физической культурой и спортом студентами вуза.

Обновляющиеся программы тренировок, а также подбор упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся позволяют максимально эффективно укреплять иммунитет и здоровье, а также закалять «спортивный дух» для

гармоничного формирования физической культуры личности студенчества.

Полученные в результате социологического исследования данные демонстрируют, что занятия активной двигательной деятельностью привлекают почти половину обучающихся. Лишь треть опрошенных студентов только собираются начать тренировки, и треть не заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом.

Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне мотивации к физкультурным занятиям и непониманием определяющей ценности физической культуры для студенческой молодежи.

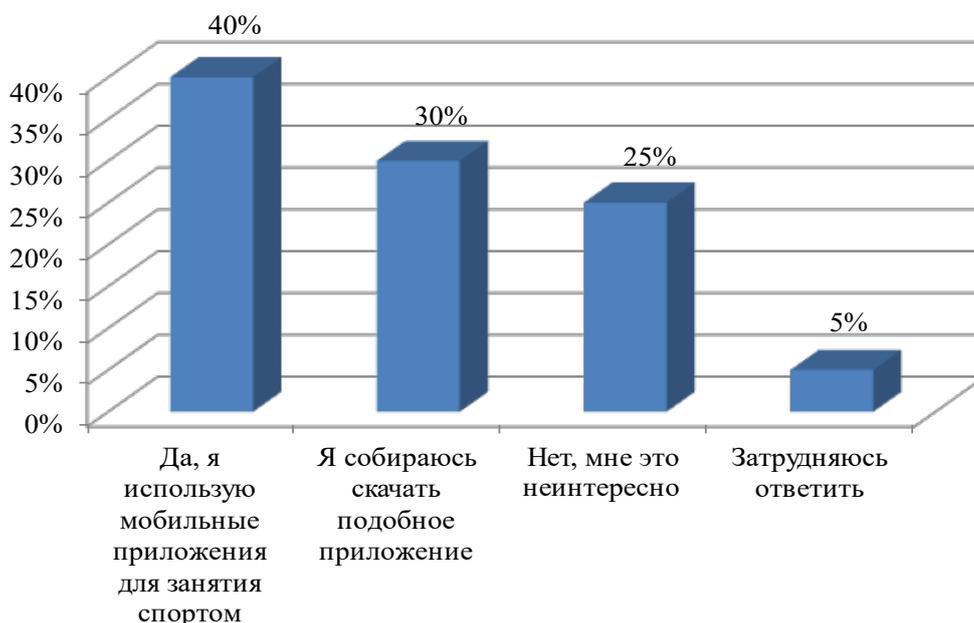


Рис. 6. Распределение ответов студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова об использовании мобильных приложений

Практические рекомендации

Для увеличения интереса студентов к занятиям преподавателям необходимо творчески подходить к организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе, использовать представленные мобильные приложения и проводить соответствующие информационно-методические лекции для студентов о пользе данного подхода.

Разработчикам подобных «спортивных электронных приложений» следует создавать специализированные программы, целью которых выступит совершенствование практических занятий физической культурой и спортом, расширив возможности самоконтроля морфофункциональных показателей организма и двигательной подготовленности занимающихся.

Список источников

1. Александров С. Г., Балаян К. Ю., Шария Ш. Г. К вопросу о влиянии пандемии COVID-19 на физкультурно-спортивную деятельность российского студенчества // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сб. науч. тр. V Междунар. науч.-практ. конф. Краснодар: КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2021. С. 23—30.
2. Александров С. Г., Кравцова П. В. Организация занятий физической культурой со студентами в условиях распространения новой коронавирусной инфекции // Сфера услуг: инновации и качество. 2021. № 53. С. 4—13.

3. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59—67.

4. Веденина О. А., Данилов Д. М., Медведский М. К. Мобильные приложения для занятий спортом // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. ст. 9-й Всерос. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 23 апр. 2019 г. Екатеринбург, 2019. С. 62—66.

5. Великанова Е. С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2, № 12 (39). С. 855—858.

References

1. Alexandrov SG., Balayan KYu, Sharia ShG. K voprosu o vliianii pandemii COVID-19 na fizkul'turno-sportivnuiu deiatel'nost' rossii'skogo studenchestva = On the impact of the COVID-19 pandemic on the physical culture and sports activities of Russian students. In: Aktual'nye voprosy sovremennykh nauchnykh issledovaniy: teoriia i praktika = Topical issues of modern scientific research: theory and practice. Krasnodar; 2021. Pp. 23—30. (In Russ.).

2. Alexandrov SG, Kravtsova PV. Organization of physical culture classes with students in conditions of the spread of a new coronavirus infection. *Sfera uslug: innovatsii i kachestvo = Sphere of services: innovations and quality*. 2021;(53):4-13. (In Russ.).

3. Vasilyeva NI. The use of mobile applications in the aspect of increasing the motivation of students for physical education and healthy lifestyle. *Mir pedagogiki i psikhologii = The world of pedagogy and psychology*. 2019;(12):59-67. (In Russ.).

4. Vedenina OA, Danilov DM, Medvedsky MK. Mobil'nye prilozheniia dlia zaniatii sportom = Mobile applications for sports. In: Problems of quality of physical culture and health-improving and health-saving activities of educational organizations. Yekaterinburg; 2019. Pp. 62-66. (In Russ.).

5. Velikanova ES. Application of mobile applications for optimization of physical culture and sports. *Alleia nauki = Alley of Science*. 2019;2(12):855-858. (In Russ.).

Информация об авторах

С. Г. Александров – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа.

С. С. Остапенко – студентка.

Information about the authors

Spartak G. Aleksandrov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor in the Department of Accounting and Analysis.

Sophia S. Ostapenko – student.

Статья поступила в редакцию 08.02.2022; одобрена после рецензирования 10.03.2022; принята к публикации 15.03.2022.

The article was submitted 08.02.2022; approved after reviewing 10.03.2022; accepted for publication 15.03.2022.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.