

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 109-112.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 109-112.

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_109

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ



Елена Александровна Поздеева¹, Магомед Хайбулаевич Якубов²

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет^{1, 2}
Москва, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: lena.pozdeewa@mail.ru
ORCID 0000-0002-4373-8350,

² И. о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: YakubovMKH@mgsu.ru
ORCID 0000-0002-7779-6794

Аннотация. Сегодня на рынке представлен большой ряд фитнес-трекеров и приложений, позволяющий оценить динамику жизненно-важных показателей при выполнении физической нагрузки, следовать плану тренировочного занятия и следить за функциональным состоянием организма в течение длительного периода. Возможности фитнес-трекера могут упростить самоконтроль занимающихся за счёт автоматического режима отслеживания и фиксирования заданных показателей. Данные устройства можно использовать как в самостоятельной двигательной деятельности, так и в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт». Это даёт возможность осуществлять педагогический контроль, повышать эффективность самоконтроля и мотивацию к занятиям.

В статье представлен опыт применения фитнес-трекеров и мобильных приложений в организации и контроле за самостоятельной двигательной активностью студентов. Выделены особенности педагогической работы со студентами, временно освобождёнными от занятий по физической культуре в основном отделении. В педагогическом эксперименте апробирован алгоритм работы, содержание и формы отчётности, предоставляемые студентами. Выявлены наиболее простые и эффективные мобильные приложения, программы. Практической значимостью работы является разработка рекомендаций для преподавателей высшей школы по организации учебного процесса с применением фитнес-браслетов.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, мобильные приложения, самостоятельная двигательная активность, студенты, физкультурно-оздоровительная тренировка, фитнес-программа, дистанционное сопровождение, педагогический контроль, мотивация, фитнес-браслет.

Для цитирования: Поздеева Е. А., Якубов М. Х. Опыт использования мобильных приложений в самостоятельной двигательной активности студентов // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 109-112. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_109.

Введение

В настоящее время возрастает интерес к дистанционному сопровождению физкультурно-оздоровительных тренировок у молодежи с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания спортивной формы [1, 2, 5].

В этой связи большой популярностью у студентов пользуются фитнес-приложения и фитнес-трекеры. Это обусловлено рядом объективных причин: можно заниматься в любом удобном месте и в удобное время, такие

занятия не вызывают дискомфорта; большинство приложений бесплатные и существует возможность составления собственного графика тренировок с определенными целями.

В некоторых исследованиях отмечается роль популяризации здорового образа жизни с появлением фитнес-онлайн проектов и программ дистанционного тренинга [3, 6, 7]. Так как фитнес-приложения тесно связаны с социальными сетями и пользователь в режиме реального времени может поделиться своими достижениями. Это может являться элементом спортивного состязания и мотивировать к занятиям спортом.

Однако существуют и проблемы как в самостоятельном использовании фитнес-трекеров и программ студентами [1, 4], так и в педагогическом контроле за их применением в учебном процессе [9, 5]. Также преподаватели вузов кафедр физической культуры сталкиваются с рядом трудностей по организации дистанционной работы со студентами и проведению практических занятий. В связи с этим возникает необходимость корректировать формы и содержание обучения по дисциплине «Элективный курс по базовой физической культуре», с помощью которых возможно более качественно реализовывать образовательный процесс при самостоятельных практических занятиях.

Сегодня эти вопросы активно обсуждаются в научном сообществе, предлагаются пути совершенствования механизмов управления дистанционных занятий по физической культуре [6, 8, 10], однако область исследования требует дальнейшего изучения и разработки. Целью работы является представление опыта применения фитнес-трекеров и мобильных приложений в организации и контроле за самостоятельной двигательной активностью студентов.

Материалы и методы исследования

В работе применялись методы: анализа и синтеза, анализ научно-методической литературы, анкетирование; математические методы. Предварительный педагогический эксперимент проводился на базе НИУ Московского государственного строительного университета в период с февраля по май 2023 года. В нем приняли участие студенты 2 курса (n=28), имеющие временное освобождение от занятий в основном отделении после перенесенной травмы или заболевания в течение 2-6 месяцев. С целью восстановления здоровья или поддержания физической формы студентам экспериментальной группы было предложено заниматься физическими упражнениями с применением мобильных фитнес-приложений. С каждым обучающимся проводилась индивидуальная консультация (один раз в неделю), которая была направлена на выбор программы занятий, разбор сложных по технике упражнений, контроль параметров физической работоспособности и самочувствия, корректировку содержания и дозировки упражнений. Была разработана форма отчета для студента, которая включала в себя показатели: ЧСС в начале, в середине и в конце тренировки; вид и объем нагрузки, время отдыха между упражнениями, параметры самочувствия в начале учебного дня (по анкете САН).

Результаты исследования

Анализ проведенного предварительного эксперимента позволил выделить наиболее простые и эффективные в применении фитнес-приложения и браслеты. В своих отчетах студенты особенно отметили многофункциональные часы Apple Watch в связи с широкими возможностями контроля состояния здоровья и выбором фитнес-программы. Из мобильных приложений, установленных и применяемых испытуемыми, большей популярностью пользуются беговые трекеры и шагомеры (48,9%), в меньшей степени – фитнес-приложения в телефонах (37,2 %) и видео-уроки на YouTube (3,8 %) и другие (10,1 %).

Нами была разработана форма отчетности, которая помогала студенту составлять недельную физическую нагрузку, фиксировать показатели, отслеживать свое состояние и корректировать план фитнес-программы. Этот отчет заполнялся испытуемым и помогал проводить педагогический контроль за самостоятельными занятиями.

Из многообразия приложений и трекеров обучающимися были выбраны с учетом поставленных целей следующие виды двигательной активности и приложения:

1. Ходьба и бег – шагомеры и беговые трекеры (для Android в Google Play Market – Шагомер++, Шагомер& счетчик шагов; для iPhone в re:Store – Walker и Stepz).
2. Оздоровительный женский фитнес – приложение «Фитнес для женщин» для Android в Google Play Market.
3. Йога и стретчинг – приложение Leap Fitness Group (приложение для Android в Google Play Market); приложение Track Yoga.
4. Пилатес – приложение «Пилатес», для Android в Google Play Market; приложение Perfekt Posture.
5. ОФП – приложение Nike Training Club; приложение «Активность» на часах Apple Watch; приложение «Тренировки для дома» для Android в Google Play Market.

В конце педагогического эксперимента проводился опрос самостоятельно занимающихся физическими упражнениями. Студенты отмечали следующие преимущества занятий с помощью фитнес-браслетов и приложений: возможность заниматься в любое удобное время и выбирать место занятий, отсутствие необходимости наличия большого пространства для тренировок. Однако были отмечены и недостатки. Самый существенный из них – это отсутствие непосредственного контроля и корректировки техники упражнений тренером (преподавателем); и отсутствие психоэмоциональной поддержки во время тренировки.

В процессе исследования были сформированы методические рекомендации для преподавателей по организации учебного процесса:

- на первой консультации помочь студенту с выбором программы и приложения, с методикой построения индивидуальной программы;
- выбирать те фитнес-приложения, которые могут выполнять функцию дневника тренировок, а программное обеспечение – обрабатывать информацию с учетом персональных данных;

– рекомендуем фиксировать следующие критерии в отчете, подтверждающие самостоятельную физическую активность: цель, дата; программа; время и объем нагрузки; ЧСС, показатели самочувствия, фотоотчет при необходимости.

– выбирать два вида приложений, одно – направленное на воспитание выносливости (шагомеры, беговые трекеры), второе – узконаправленное (на достижение поставленной цели).

Выводы

Внедрение в учебный процесс дисциплины «Элективный курс по физической культуре» цифровых технологий может повысить процент занимающихся самостоя-

тельно ФК и С и мотивацию обучающихся вуза к занятиям, что, безусловно, отразится на уровне здоровья и работоспособности студентов. А реализация педагогического контроля такой самостоятельной физической активности возможна через формирование отчетов студентами, используя фитнес-приложения и фитнес-трекеры.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бубенцова, Ю. А. Применение средств йоги на занятиях по физической культуре в вузе / Ю. А. Бубенцова, В. А. Шалабодина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 5-10.
2. Егорычев, А. О. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах / А. О. Егорычев, Э. В. Егорычева // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 86-92.
3. Казанцева, Н. В. Использование фитнес-приложений для оптимизации самостоятельной двигательной активности студентов / Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 182-185.
4. Кочнева, Л.А. Развитие максимального потребления кислорода с помощью фитнес-трекеров (смарт-часов) / Л. А. Кочнева, Н. П. Олесов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 222-226.
5. Поздеева, Е.А. Анализ использования инструментов биохакинга в самостоятельной двигательной активности студентов / Е. А. Поздеева, М. А. Овсянникова, А. А. Зубенко // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования АГАУ, Барнаул, 21–22 сентября 2023 года. – Барнаул : Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 170-176.
6. Смирнова, Е.И. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов / Е. И. Смирнова, О.А. Сухостав, Н.В. Матюнина // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 474. – С. 22-28.
7. Фитнес-онлайн проекты: маркетинговый срез / С. В. Булганина, М. П. Прохорова, К. В. Белоусова, А. В. Лабазова // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 11 (92). – С. 128-130.
8. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко, И. В. Орлан, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 12-14.
9. Шутова, Т. Н. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 102-104.
10. Ягудина, Е. С. Фитнес-приложения как средство индивидуализации траекторий развития физических качеств / Е. С. Ягудина, С. Э. Шинькарюк // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 361-366.

References

1. Bubentsova, Yu. A., Shalabodina V. A. (2023) The use of yoga in physical education classes at a university. Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. Vol. 8, No. 1, pp. 5-10. (In Russian)
2. Egorychev, A. O. Egorycheva, E. V. (2021) Management of independent physical activity of students based on fitness applications in phones. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. No. 2 (192), pp. 86-92. (In Russian)
3. Kazantseva, N.V., Glazova, E.V. (2022) Using fitness applications to optimize independent motor activity of students. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. No. 7 (209), pp. 182-185. (In Russian)
4. Kochneva, L.A. (2022) Development of maximum oxygen consumption using fitness trackers (smart watches). Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. No. 3 (205), pp. 222-226. (In Russian)
5. Pozdeeva, E.A., Ovsyannikova M.A., Zubenko, A.A. (2023) Analysis of the use of biohacking tools in independent motor activity of students. State, problems and prospects for the development of physical culture and sports in agricultural universities of Russia: Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 80th anniversary of the formation of the Altai State Agrarian University. Barnaul, Altai State Agrarian University publ., pp. 170-176. (In Russian)
6. Smirnova, E.I., Sukhostav O.A., Matyunina N.V. (2022) Mobile applications as a means of activating students' independent work in physical culture. Bulletin of Tomsk State University. No. 474, pp. 22-28 (In Russian).
7. Bulganina, S. V., Prokhorova, M. P., Belouslova, K. V., Labazova, A. V. (2018) Online fitness projects: marketing cross-section. Global scientific potential. No. 11 (92), pp. 128-130. (In Russian)

8. Shutova, T. N., Andryushchenko L. B., Orlan I. V., Ryzhkin N. V. (2021) Digital approach to the organization of physical culture and sports at a university. Theory and practice of physical culture. No. 3, pp. 12-14. (In Russian)
9. Shutova, T. N., Andryushchenko L. B. (2020) Digitalization of the educational space of a university in the field of physical culture and sports. Theory and practice of physical culture. No. 9, pp. 102-104 (In Russian).
10. Yagudina, E. S., Shinkaryuk, S. E. (2022) Fitness applications as a means of individualizing trajectories of development of physical qualities. Physical culture of students. No. 71, pp. 361-366. (In Russian)

Поступила в редакцию 02.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.011.3

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_109

EXPERIENCE OF USING MOBILE APPLICATIONS IN INDEPENDENT MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Elena A. Pozdeeva №, Magomed Kh. Yakubov I

National Research Moscow State University of Civil Engineering^{1, 2}
Moscow, Russia

№ PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(499)188-03-04, e-mail: lena.pozdeewa@mail.ru
ORCID 0000-0002-4373-8350

I Acting Head of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(499)188-03-04, e-mail: YakubovMKH@mgsu.ru
ORCID 0000-0002-7779-6794

Abstract. Today, there is a large range of fitness trackers and applications on the market that allows you to assess the dynamics of vital signs when performing physical activity, follow the training session plan and monitor the functional state of the body for a long period. The capabilities of the fitness tracker can simplify the self-control of those engaged due to the automatic tracking mode and recording of the set indicators. These devices can be used both in independent motor activity and in the educational process in the discipline "Physical Culture and Sports". This makes it possible to exercise pedagogical control, increase the effectiveness of self-control and motivation for classes.

The article presents the experience of using fitness trackers and mobile applications in the organization and control of independent motor activity of students. The features of pedagogical work with students temporarily released from physical education classes in the main department are highlighted. In the pedagogical experiment, the algorithm of work, the content and forms of reporting provided by students were tested. The simplest and most effective mobile applications and programs have been identified. The practical significance of the work is the development of recommendations for higher school teachers on the organization of the educational process with the use of fitness bracelets.

Keywords: fitness trackers, mobile apps, independent motor activity, students, physical fitness training, fitness program, remote support, pedagogical control, motivation, fitness bracelet.

Cite as: Pozdeeva, E. A., Yakubov, M. Kh. (2023) Experience of using mobile applications in independent motor activity of students. Physical Culture and Health. (4), 109-112. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_109.

Received 02.11.2023

Accepted 28.12.2023