

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Mobile applications as a means to monitor students' physical activity

П. Е. Иванюшина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В статье на тему «Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов» изучаются технологии о применении мобильных приложений для занятий студентами физической культурой, и изучаются способы применения таких приложений для достижения наивысших результатов спортивных достижений студентов на занятиях физической культурой в рамках высшего учебного заведения. Рассматривается применение современных приложений на практике, также проведено исследование, которое показывает эффективность применения современных приложений для занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мобильные приложения, трекер, цифровизация, здоровье.

Summary

In the article on the topic “Mobile applications as a means for monitoring students' physical activity”, technologies on the use of mobile applications for physical education classes by students are studied, and ways of using such applications to achieve the highest results of students' athletic achievements in physical education classes within a higher educational institution are studied. The application of modern applications in practice is considered, and research has also been conducted that shows the effectiveness of using modern applications for sports.

Keywords: sports, physical education, mobile applications, tracker, digitalization, health.

Цель исследования – улучшение физических качеств, улучшение спортивного мастерства студентов путем использования современных мобильных приложений на занятиях физической культуры.

Методы исследования – анализ методологических пособий профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений, обобщение педагогического опыта преподавателей высших учебных заведений, исследование научных статей на схожую тематику, анкетирование и опросы.

Результаты исследования. На сегодняшний день просто необходимо внедрение новейших мобильных приложений для мониторинга физической активности студентов. Мобильные приложения помогут студентам не только на занятиях физической культурой, но и во всех видах деятельности. Необходимо постоянно совершенствовать структуру таких приложений и постоянно обеспечивать свободный доступ к таким приложениям на занятиях физической культурой. Все студенты разные, у каждого есть свои особенности и способности, которые

могут учитывать подобные приложения. И действительно с помощью новых технологий возможно получить наивысший результат вовлеченности студентов к физической подготовке.

Наше время — названо временем цифровой революции и технологическим прогрессом, именно они сподвигли к многочисленным преобразованиям практически во всех сферах жизни общества. Из-за стремительного развития информационных технологий у детей и взрослых выработался малоподвижный образ жизни [1]. Уровень непрерывной физической активности в последние несколько лет стремительно падает, особенно это касается студентов. Поэтому важно именно сейчас найти те инструменты, которые не только бы могли мотивировать студентов заниматься спортом, но и помогли бы сделать тренировки эффективнее.

Физическая культура выступает необходимой частью процесса обучения в высшем учебном заведении. Нехватка положенной физической нагрузки может привести к развитию хронических заболеваний; пониженному уровню физической подготовленности; всецелым нарушениям работы организма студентов. Ведь сидячий образ жизни приводит к серьезным нарушениям здоровья даже в столь юном возрасте.

В период коронавируса система образования во всем мире и, также, в России подверглась большим изменениям, связанными с неотложными изменениями и всеобщей адаптации к дистанционному обучению, с помощью различных платформ. На такой формат работы дистанционного обучения перешли все образовательные организации [2]. К сожалению, такое обучение оказалось крайне неэффективным. Особенно сложности возникли с дисциплиной физической культуры. Ведь физическая культура – практико-ориентированная дисциплина, где возможность обучения возможна только в живую, когда преподаватель лично может оценивать грамотную работу студента.

Одним из вопросов физической культуры как дисциплине в высшем учебном заведении выступает задача улучшения мотивации к постоянным занятиям физической культурой и обеспечение навыков здорового образа жизни путем занятий физической культурой, с учетом персональных возможностей и состояния здоровья студентов. Опираясь на исследования специалистов, наибольшая активность мозга человека возможна во время самостоятельной работы, а вот наименьшая активность мозга наблюдается во время отдыха, сна и как раз во время традиционного занятия спортом, поэтому применение мобильных приложений сейчас очень актуально [3]. Ведь сейчас как раз таки наблюдается тенденция снижения мотивации молодых людей заниматься спортом и физической культурой в высших учебных заведениях, поэтому крайне важно найти и использовать те инструменты, которые могут не только поднять мотивацию, но и замотивировать начать заниматься спортом и физической культурой в высших учебных заведениях.

Самостоятельные тренировки на занятиях физической культурой сейчас очень актуальны, так студенты самостоятельно, используя интернет-ресурсы, занимаются, также используя индивидуальный подход к тренировкам со стороны преподавателя. У каждого преподавателя физкультуры существуют собственные способы работы, но всех преподавателей объединяет пристальное внимание к студентам, персональный подход к каждому, что безусловно необходимо для повышения мотивации заниматься спортом.

Студент должен получать от результатов своих тренировок только положительные эмоции, испытывать чувство внутреннего удовлетворения. Грамотно рассчитанная физическая активность является ценным инструментом для учителей, позволяющим уверенно крестить и наступать на позитивный психологический настрой, который для них очень важен.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) являются частью современной жизни. Приложение активные на мобильном телефоне может использоваться для поддержки

процесса обучения, раскрытия информации об учителях и эффективного копирования, а также для устранения недостатка физического воспитания. Информационно-коммуникационные технологии, особенно мобильные приложения, сейчас активны в любое время суток, помогая учителям выполнять свою работу не только дома, но и в учебных заведениях. В наше время в интернете есть большое количество мобильных приложений, созданных для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и помогающим отслеживать свои достижения и успехи [4].

Такие приложения помогают собирать и анализировать данные, это помогает тренерам и спортсменам получать наиболее подробную информацию о своих тренировках. Это помогает усовершенствовать стратегии тренировок и игры, а также определить слабые места в команде. Когда мы задумываемся о использовании подобных приложений на занятиях физической культуры, нас изначально привлекают мобильные приложения для отслеживания физической активности.

Такие приложения помогают следить за ходом тренировок разными видами физической активности или спорта путем сенсорных методик, используемых в мобильных телефонах или умных часах. К примеру, приложение замеряют траекторию движения, расстояние, скорость, сумму пройденных шагов и километраж, еще могут считать калории, которые студент сжигает, либо наоборот набирает после приема пищи. Еще есть приложения для фитнеса, бодибилдинга, генерированию программ упражнений.

Необходимо отметить другие приложения, они могут контролировать и влиять на уровень физической подготовки. ИКТ выступают выгодными в таких ситуациях, как улучшение мотивации, упрощение обратной связи в процессе занятий физической культурой. Мобильные приложения используются для разных активностей [5].

Они могут также формировать самостоятельно тренировки и обучать необходимым навыкам самостоятельных занятий. Индивидуальные тренировки намного сложнее тренировок с наставником/педагогом/тренером. Ведь нам необходимо понимать, как правильно распределять нагрузку, а уж тем более грамотно оценивать правильность выполнения упражнений. И именно использование мобильных приложений может решить такую проблему.

Сейчас существует множество различных приложений. Но как же выбрать то, которое будет идеально подходить и удовлетворять все потребности? Все приложения можно разделить на категории: трекееры, персональные тренеры, Exergames, обучающие приложения. И так мы можем определиться, что конкретно необходимо при занятиях физической культурой. Трекееры это такие приложения для индивидуального отслеживания многих циклических видов спорта. Он создан и необходим для измерения некой активности с помощью GPSтрекера.

Другие приложения тоже поддерживают такие датчики телефона и используют внешние датчики, например отслеживание сердечного ритма. Практически все подобные приложения работают с помощью похожий значений: время, расстояние, километраж, скорость и тд. Более всего известными трекерами выступают приложения: Strava, Adidas Running, Nike Run Club, Runkeeper и др. Такие приложения наиболее популярны, так как многие просто интересуются подобной информацией вне своих тренировок/занятий спортом.

Персональные тренеры – такие многогранные приложения, они обеспечивают широкий выбор видов спорта, дают обучающий материал и индивидуальные рекомендации; в целом необходимы для улучшения силовых способностей. Такие приложения помогают выполнять задания как в тренажерных залах и так же дома. Среди персональных тренеров отмеу следующие: Fitbit Coach, Nike Training Club, Adidas Training, Workout Trainer, Unagrande Йога Клуб и др.

Технология «Exergames» (фитнес-игры) – это такие видеоигры, в них для игры необходима физическая активность. Выиграть в игре можно с помощью движений тела. Движения чаще всего измеряются датчиком, находящимся на теле или недалеко от тела (например чип GPS, акселерометр или гироскоп в смартфоне).

Например, известные игры iDANCE, T-wall, House of Mamba. Таких приложений много, я перечислила самые популярные. Каждый человек сможет найти для себя что-нибудь подходящее, ведь такие игры адаптированные практически под любой вид деятельности. Существуют обучающие приложения, они обучают определенным физическим действиям, путем видео или аудио, такие приложения не используют какие-либо датчики как предыдущие приложения.

Примеры подобным приложениям: Dance Time Deluxe, Pocket Salsa, Basketball Training. Мобильные приложения существуют недавно, поэтому это новый инструмент, помогающий заниматься спортом. Действительно, вопрос создания новых приложений сейчас как никогда актуален. Ведь пока что еще не существует профессиональных приложений, способных полностью заменить тренировки в живую с профессиональным тренером, которые самостоятельно бы могли полноценно обучать не только обычных людей, занимающихся спортом, но и профессиональных спортсменов [6].

Конечно, внедрение здорового образа жизни, дополнительных тренировок среди студентов помимо высших учебных заведений, должна применяться и внеурочное время, так использование подобных приложений и новых технологий способствует более грамотному внедрению спорта и здорового образа жизни в свою жизнь, ведь практически каждый использует смартфон в повседневной жизни.

В итоге стоит сказать, что для улучшения мотивации к занятиям спортом и внедрения здорового образа жизни ежедневное использование мобильных приложений поможет значительно преумножить интерес к занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день просто необходимо внедрять использование мобильных приложений студентам не только на занятиях физической культурой, но и во всех видах деятельности. Необходимо постоянно совершенствовать структуру таких приложений и постоянно обеспечивать индивидуальный подход к занятиям физической культурой. И только путем постоянного использования приложений возможно получить наивысший результат своих возможностей.

Библиографический список

1. Шелехова О. В. Формирование проективных умений студентов при использовании компьютерных технологий: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Иркутск, 2004. 178 с.
2. Абрамова О. М. Использование социальных сетей в образовательном процессе / О. М. Абрамова, О. А. Соловьева.
3. Ноздрачев А. Д., Маслюков П. М. Нормальная физиология: учебник для вузов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
4. Мобильные приложения [Электронный ресурс]. режим доступа: <http://www.tadviser.ru/index.php/> (дата обращения: 25.10.2023).
5. Сапаров Б. М., Алексеенко Ю. В., Рогов О. С., Джалиев И. М., Канев П. Н. Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни // Молодежь и наука. 2021. № 11.
6. Канев П. Н., Шинкарюк Л. А., Джалиев И. М. О. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями // Молодежь и наука. 2021. № 7.