

УДК 378.172

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Ульянова Наталья Анатольевна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: ulyana_nata@mail.ru

Семенякина Елена Михайловна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: semenyakina87@mail.ru

Алехин Владислав Семенович

Студент факультета массовых коммуникаций филологии и политологии. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: vd_an@bk.ru

ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION IN A STUDENT ENVIRONMENT

Ulyanova Natalya Anatolievna

Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: ulyana_nata@mail.ru

Semenyakina Elena Mikhailovna

Senior Teacher of Academic Chair of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: semenyakina87@mail.ru

Alekhin Vladislav Semenovich

Student of the Faculty of Mass Communication, Philology and Political Science. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: vd_an@bk.ru

Следует цитировать / Citation:

Ульянова Н. А., Семенякина Е. М., Алехин В. С. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культуры в студенческой среде // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19-013-20149\19. — С. 183–188. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Ulyanova N. A., Semenyakina E. M., Alekhin V. S. 2019. Assessment of the effectiveness of mobile applications for physical education in a student environment. *Health, Physical Culture and Sports*, 4(15), pp. 183–188. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 20.05.2019

Принято к публикации / Accepted 16.09.2019

Аннотация. Данная статья затрагивает важный вопрос об актуальности использования возможностей приложений для смартфонов для ведения здорового образа жизни. Благодаря мобильным приложениям для человека открываются новые возможности в достижении заветных целей на пути оздоровления.

В студенческой среде использование различных мобильных приложений является повсеместным, и приложения для занятий физической культурой — не исключение. Ввиду небольшого количества практических занятий физической культурой и спортом в университетах Алтайского края применение такого рода приложений открывает новые возможности для самостоятельных занятий, что позволит в свою очередь увеличить тренировочный эффект от физических упражнений.

В статье поставлена цель выявления эффективности использования приложения для занятий физической культурой для смартфонов среди студентов вузов Алтайского края. Студенты трех университетов (Алтайского государственного университета, Алтайского государственного медицинского университета, Алтайского государственного технического университета) приняли участие в данном исследовании. Студентам был предложен ряд вопросов и ответы к ним. В процессе анкетирования была выявлена эффективность использования приложений для занятий физической культурой для смартфонов. Также были выявлены преимущества использования приложения перед услугами личного инструктора по физической культуре. Кроме того, определены некоторые отрицательные моменты использования таковых.

Многие студенты используют мобильные приложения для занятий физической культурой в оздоровительных целях, считая, что они являются довольно эффективным инструментом поддержания хорошей физической формы, а также для сохранения здоровья на долгие годы.

В заключение статьи даны общие рекомендации к самостоятельным практическим занятиям физической культурой, которые заключаются в обязательной консультации у врача и специалиста по физической культуре (например, у преподавателя физической культуры в своем университете). Целью является определение рекомендаций и противопоказаний к физическим нагрузкам, чтобы они приносили только положительных эффект для здоровья и физической формы студентов.

Ключевые слова: приложения для смартфонов, физическая культура, физическая нагрузка, студент, здоровый образ жизни.

Abstract. This article addresses the important issue of the relevance of using the capabilities of smartphone apps to lead a healthy lifestyle. Thanks to mobile applications for humans, new opportunities are opening up to achieve the cherished goals on the path to recovery.

In the student environment, the use of various mobile applications is widespread and applications for physical education are no exception. In view of the small number of practical exercises in physical culture and sports at universities in the Altai Territory, the use of such applications opens up new opportunities for independent studies, which in turn will increase the training effect of physical exercises.

The purpose of the article is to identify the effectiveness of using the application for physical education classes for smartphones among university students in Altai Krai. Students of three universities (Altai State University, Altai State Medical University, Altai State Technical University) took part in this study. Students were asked a series of questions and answers to them. In the process of questioning, the effectiveness of using applications for physical education for smartphones was revealed. The advantages of using the application over the services of a personal instructor in physical education were also identified. In addition, some negative aspects of their use were identified.

Many students use mobile applications for physical education for recreational purposes, believing that they are a fairly effective tool to maintain good physical shape, as well as to maintain health for many years.

In conclusion of the article, general recommendations are given for independent practical exercises in physical education, which consist of a mandatory consultation with a doctor and a

specialist in physical education (for example, a physical education teacher at his university). The purpose of which is to determine recommendations and contraindications to physical activity, so that they bring only positive effects on the health and fitness of students.

Key words: smartphone applications, physical education, physical activity, student, healthy lifestyle.

Актуальность. Актуальность данной статьи заключается в том, что каждый взрослый человек имеет под рукой смартфон, каждый хотя бы раз на протяжении последних 2–3 лет задумывался о состоянии своего здоровья [1, 2], преисполненный желанием изменить что-нибудь в своем образе жизни [3, 4]: начать бегать по утрам, правильно питаться, отказаться от вредных привычек или, что особо модно в последнее время, начать заботиться о своем организме с помощью мобильного приложения.

Введение. В эпоху стремительно текущего прогресса информационных технологий, пронизывающих насквозь все сферы жизнедеятельности человека, не задумываться об эффективном распределении личных ресурсов (денежные средства, время, здоровье) — преступление. Наказание за такого рода «преступление» законом не предусмотрено, но нести бремя последствий дезорганизации и легкомысленного отношения относительно себя самого все же придется. Информационные технологии каждому под силу использовать во благо, о чем и пойдет речь далее.

Для студенческой молодежи использование приложения для занятий физической культурой на своем смартфоне на сегодняшний день является общедоступным в использовании, как дополнение к академическим занятиям физической культурой и спортом в университете.

В некоторых вузах Алтайского края академические занятия по физической культуре и спорту проводятся 1–2 раза в неделю, что с точки зрения тренировочного процесса является малоэффективным. В связи с этим становится необходимым рассмотрение использования мобильных приложений для занятий физической культурой как одну из форм самостоятельных занятий в университете.

Цель исследования. Выявить эффективность использования приложения для занятий

физической культуры для смартфонов среди студентов вузов Алтайского края.

Методы исследования. В основу исследовательской части легло анкетирование студентов, использующих мобильные приложения для занятий физической культурой (Water Balance и приложения для тренировок в домашних условиях). В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 18 до 21 года, обучающихся в Алтайском государственном университете, Алтайском государственном медицинском университете, Алтайском государственном техническом университете.

Респондентам было предложено ответить на ряд вопросов:

1. Используете ли вы приложения для занятий физической культурой для смартфона? (да/нет).

2. Согласны ли вы с утверждением, что использование мобильных приложений для занятий физической культурой обходится дешевле, чем личный инструктор? (да/нет/скорее да, чем нет/скорее нет, чем да).

3. Согласны ли вы с утверждением, что использование мобильных приложений для занятий физической культурой — это удобно ввиду мобильности? (да/нет/скорее да, чем нет/скорее нет, чем да).

4. Чтобы вы выбрали: (а) занятие с инструктором в зале по индивидуальной программе или (б) самостоятельные тренировки в домашних условиях с позиции «цена/качество»? (а/б).

5. Как много приложений для занятий физической культурой вы используете (например, приложения для бега, отжиманий, или скручиваний)? (1/2/3/4 или более).

6. Мотивирует ли вас ваше приложение в отношении приверженности к тренировкам? (да/нет).

7. Как вы считаете, полезны ли подобного рода приложения или все же лучше доверить

это профессионалам? (полезны/ скорее полезны, чем нет/ лучше доверить это профессионалам).

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования были получены следующие результаты. Из 100 опрошенных студентов 44% пользуют приложения для физического развития, 56% опрошенных — не используют такие приложения (рис. 1).

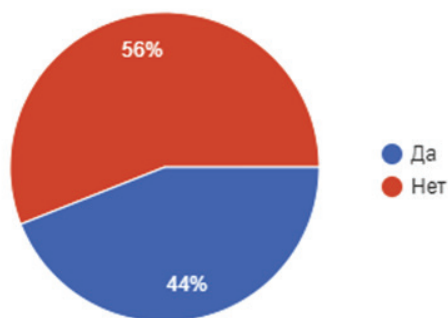


Рис. 1. Вопрос «Используете ли вы приложения для занятий физической культурой для смартфона?» (100 ответов)

Анализируя результаты ответов студентов на второй вопрос (рис. 2), можно сказать, что 42% из них считает, что мобильные приложения для тренировок абсолютно точно дешевле, чем личный инструктор. А 46% считают, что скорее дешевле, чем дороже (смотря какая операционная система смартфона и какое конкретно приложение) и только 12% опрошенных полагают, что личный инструктор зачастую обходится дешевле, чем подписка в приложении (10% за ответ «скорее нет, чем да» и 2% абсолютно уверены в этом).

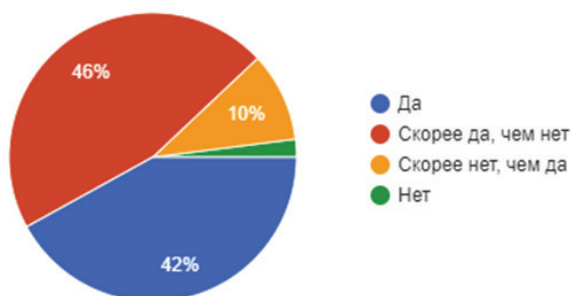


Рис. 2. Вопрос «Согласны ли вы с утверждением, что использование мобильных приложений для занятий физической культурой обходится дешевле, чем личный инструктор?» (100 ответов)

Из рисунка 3 следует, что большинство анкетированных, а именно 46%, считает, что использование мобильных довольно удобно сво-

ей мобильностью и доступностью в любое время, 34% считают, что это скорее удобно, чем неудобно (зависит от модели смартфона, емкости аккумулятора и скорости действия). Однако 20% студентов высказали мнение, что это неудобно (16% — скорее не согласны, чем согласны, а 4% абсолютно в этом уверены).

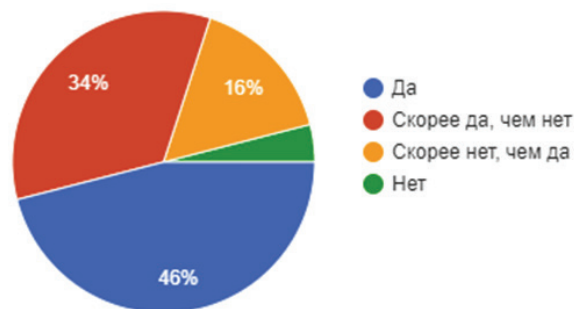


Рис. 3. Вопрос «Согласны ли вы с утверждением, что использование мобильных приложений для занятий физической культурой — это удобно ввиду мобильности?» (100 ответов)

Несмотря на ответы на предыдущий вопрос, большинство опрошенных студентов предпочли бы личного инструктора самостоятельным тренировкам (52,5% против 47,5%) (рис. 4).

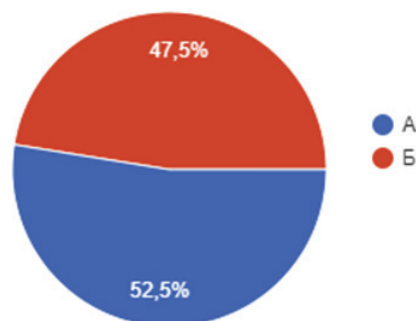


Рис. 4. Вопрос «Чтобы вы выбрали: (а) занятие с инструктором в зале по индивидуальной программе или (б) самостоятельные тренировки в домашних условиях с позиции «цена/качество?»» (99 ответов)

По итогу пятого вопроса (рис. 5) можно констатировать следующее: большая часть из тех, кто пользуется подобными приложениями для занятий физической культурой, пользуется 1 приложением (41%), 23% студентов пользуется 2 приложениями (например, бег и отжимания, где в каждом приложении своя программа тренировок), и лишь немногие используют больше 2 приложений.

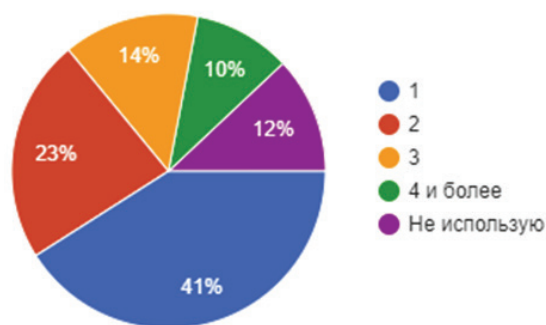


Рис. 5. Вопрос «Как много приложений для занятий физической культурой вы используете (например, приложения для бега, отжиманий, или скручиваний)?» (100 ответов)

Анализируя ответы на шестой вопрос (рис. 6), следует не забывать, что большинство современных приложений для занятий физической культурой для смартфонов оснащены уведомлениями мотивирующего характера, эффект от которых ощущают на себе 58% опрошенных.

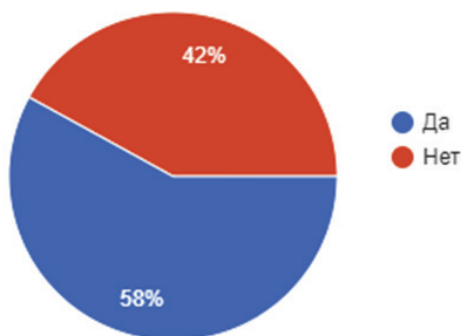


Рис. 6. Вопрос «Мотивирует ли вас ваше приложение в отношении приверженности к тренировкам?» (100 ответов)

Результаты ответов на последний вопрос распределились следующим образом: 68% полагают, что такие приложения полезны и помогают поддерживать физическую форму каждому, вне зависимости возможности посещения спортзала по той или иной причине, а 14% высказали мнение, что работу такого плана лучше доверить специалисту.



Рис. 7. Вопрос «Как вы считаете, полезны ли подобного рода приложения или все же лучше доверить это профессионалам?» (100 ответов)

Закключение. В современном мире практически все студенты используют свои гаджеты в повседневной и учебной сфере деятельности [5, 6]. Многие из них используют в оздоровительных целях, считая, что приложения для занятий физической культурой являются довольно эффективным инструментом поддержания хорошей физической формы, а также для сохранения здоровья на долгие годы.

В ходе исследования мы выяснили, что приложения для занятий физической культурой студентов имеют ряд преимуществ, таких как цена (использование приложения дешевле, чем услуги индивидуального инструктора) и доступность (возможность использования в удобное время и в домашних условиях).

При этом каждому студенту не следует забывать, что прежде чем начать использовать такого рода приложения, необходима консультация врача по вопросу рекомендаций и противопоказаний к физическим нагрузкам [7, 8]. И самое главное, это консультация со специалистом по физической культуре и спорту (например, преподаватель физической культуры и спорта университета) [9, 10] по вопросам врачебно-педагогического контроля для самостоятельных занятий, чтобы физические нагрузки были адекватны физическим возможностям организма студента, чтобы они давали только положительный эффект.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сара Бослав. Статистика для всех. М.: ДМК Пресс, 2015. 586 с.
2. Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Левушкин С. П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 256 с. URL: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.htm>. (дата обращения: 12.10.2019).

3. Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М., Романова Е. В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 4 (7). С. 3–25. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 10.10.2019).
4. Колпакова Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. — 2018. № 1 (8). С. 94–109. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 11.10.2019).
5. Деловое общение: учеб. для вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. 848 с.
6. Новичихина Е. В., Ульянова Н. А. Новые направления в работе по дисциплине «физическая культура и спорт» (элективная) для студентов специальной медицинской группы // *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28513> (дата обращения: 10.10.2019).
7. Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В. А. Епифанова. — М.: ГЭОТАР Медиа, 2006. 336 с.
8. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов и др. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 568 с.
9. Белоуско Д. В. Основные аспекты физкультурного воспитания в свете теории и практики // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 1 (4). С. 30–38. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1736> (дата обращения: 14.10.2019).
10. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов алтайского края) // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2017. № 1 (4). С. 49–59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (дата обращения: 12.10.2019).

REFERENCES

1. Sara Boslav. Statistika dlia vsekh. M.: DMK Press, 2015. 586 s.
2. Achkasov E. E., Mashkovskii E. V., Levushkin S. P. Instruktor zdorovogo obraza zhizni i Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone". M.: GEOTAR-Media, 2016. 256 s. URL: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.htm> (data obrashcheniia: 12.10.2019).
3. Dugnist P. Ia., Mil'khin V. A., Golovin S. M., Romanova E. V. 2017. Zdorovyi obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi. Zdorov'e cheloveka, teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2017. № 4 (7). S. 3–25. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (data obrashcheniia: 10.10.2019).
4. Kolpakova E. M. 2018. Dvigatel'naia aktivnost' i ee vliianie na zdorov'e cheloveka. Zdorov'e cheloveka, teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2018. № 1 (8). S. 94–109. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (data obrashcheniia: 11.10.2019).
5. Delovoe obshchenie: ucheb. dlia vuzov. pod red. P. I. Sidorova. M.: GEOTAR-MED, 2004. 848 s.
6. Novichikhina E. V., Ul'ianova N. A. 2019. Novye napravleniia v rabote po distsipline "fizicheskaiia kul'tura i sport" (elektivnaia) dlia studentov spetsial'noi meditsinskoi gruppy. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia. 2019. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28513> (data obrashcheniia: 10.10.2019).
7. Sportivnaia meditsina: ucheb. posobie. pod red. V. A. Epifanova. M.: GEOTAR Media, 2006. 336 s.
8. Lechebnaia fizicheskaiia kul'tura: uchebnoe posobie. V. A. Epifanov i dr. 2-e izd., pererab. i dop. M.: GEOTAR-Media, 2014. 568 s.
9. Belousko D. V. 2017. Osnovnye aspekty fizkul'turnogo vospitaniia v svete teorii i praktiki. Zdorov'e cheloveka, teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2017. № 1 (4). S. 30–38. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1736> (data obrashcheniia: 14.10.2019).
10. Romanova E. V., Gotovchikova L. V. 2017. Motivatsiia molodezhi k zaniatiiam fizicheskoi kul'turoi (na primere studentov altaiskogo kraia). Zdorov'e cheloveka, teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2017. № 1 (4). S. 49–59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (data obrashcheniia: 12.10.2019).