

Егорычева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 203-204; URL: <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33085> (дата обращения: 23.03.2019).

2. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс. – 2005. – 127 с.

3. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / Готовцев, В.И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 32 с.

4. Шириязданова, Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю.А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 23.03.2019)

УДК 378.172

Веденина О.А., Данилов Д.М., Медведский М.К.

Российский государственный профессионально-педагогический университет),

Екатеринбург, Россия

vo_74@mail.ru

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Аннотация. Представлены результаты исследования использования мобильных приложений для занятия спортом.

Ключевые слова: студенты, мобильные приложение, спорт, занятия.

Vedenina O.A., Danilov D.M., Medvedskiy M.K.

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

vo_74@mail.ru

MOBILE APPS FOR SPORTS

Abstract. The results of the study on the use of mobile applications for sports are presented.

Keywords: students, mobile application, sport, employment.

Еще пять лет назад никто и предположить не мог, что для большого числа людей мобильный телефон станет самым популярным и рабочим спортивным гаджетом. С его помощью оказалось действительно удобно собирать статистику, отслеживать свои тренировки, планировать будущие занятия. В настоящее время смартфон вполне может заменить личного тренера [1].

Человек устроен так, что ему трудно выполнять какие-либо упражнения без мотивации или внешних влияющих факторов. Человеку сложно просто бегать ради бега, просто поднимать тяжелую штангу или «наворачивать» круги по стадиону. А если у человека есть возможность поставить виртуальный кубок на полку личных достижений в приложении, выиграть в забеге у человека с другого конца света, то человек мотивирует себя такими возможностями. Именно подобные возможности предлагают спортивные приложения для iPhone и смартфонов на Android.

Они помогают четко обозначить цели тренировок, обеспечивают их системность и дух соревнования, подбадривают во время тренировки. Именно этих вещей часто не хватает, чтобы обычный человек эффективно тренировался.

Еще одно преимущество – квалифицированные консультации. Программы тренировок создаются с привлечением опытных тренеров, в связи с чем помогают новичку избежать распространенных ошибок. Часто они содержат доступные для понимания видео инструкции в хорошем качестве и полезные рекомендации по тренингу, технике выполнения упражнений, питанию и восстановлению после тренировок.

Само по себе приложение – это часто лишь вершина айсберга, особенно если речь идет о программах для бега и велоспорта. За ними стоят внушительные мульти-платформенные сервисы, позволяющие планировать спортивные занятия, учитывать результаты, строить графики и делиться достижениями в социальных сетях. А их использование становится для многих частью образа жизни, по аналогии с традиционными социальными сетями.

У программ для фитнеса, силовых тренировок и йоги другие задачи. Они заменяют личного инструктора для тех, кто самостоятельно тренируется дома или в фитнес-клубе. Такие приложения содержат обширную базу упражнений с описаниями, видеоуроками, подбором оптимальной программы тренировки и дополнительными консультациями.

В отдельную категорию можно выделить приложения – мастер-классы. Они подойдут тем, кто не хочет долго искать оптимальный набор упражнений, старательно заносить результаты в календарь и подсчитывать калории. Пользователю предлагается просто накачать пресс или другую группу мышц в несколько этапов, рассчитанных на несколько месяцев. Считать и строить графики здесь не придется, достаточно просто делать то, что предписывает программа [2].

В нашем исследовании приняли участие студенты. В качестве предмета исследования выступили мобильные приложения для занятий спортом. Цель исследования – оценить актуальность и полезность мобильных приложений для занятий спортом.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Определить количество студентов, использующих мобильные приложения для занятий спортом.
2. Оценить актуальность приложений.
3. Оценить уровень удовлетворенности от использования приложений.
4. Выявить отношение студентов к мобильным приложениям.

Методом исследования явилось анкетирование. Для проведения исследования мы разработали анкету, состоящую из 8 вопросов. Первый вопрос – контактный, настраивает участников анкетирования на дальнейшую беседу; он так же призван выявить количество студентов, использующих приложения для занятия спортом. Далее следует блок основных вопросов, направленных на решение поставленных задач.

В исследовании приняли участие 100 студентов. Возраст участников анкетирования варьировался от 17 до 23 лет. Мы спросили студентов о том, пользуются ли они приложениями для занятий спортом. У большинства опрошенных ответ оказался отрицательным (63%), меньшее количество респондентов всё же пользуются приложениями (37%). Далее опрос проводится только для тех, кто ответил положительно.

На вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом совместно с приложением?» большинство студентов (61%) ответили положительно; такой процент показывает, что приложения часто используются студентами, прошедшими опрос. На вопрос «Какое приложение для занятий спортом используете?» 46% студентов назвали приложение-трекер,

что является очевидным. В данный момент во многих телефонах «со старта» имеется трекер, а также трекер легок в использовании и в основном просто ведет статистику шагов, бега, пройденного пути. Поэтому большая часть респондентов использует его. Приложения для фитнеса используются реже (27%), так как в нём уже может составляться программа тренировок, время их выполнения, подсчёт калорий и т.д. В основном такие приложения используют те, кто решил "серьезно заняться собой», таких заметно меньше. Приложение «личный тренер» (11%) похоже по структуре на фитнес-приложение, однако оно является платным и каждая программа тренировок подбирается индивидуально тренером.

Далее следовал вопрос про длительность использования приложения. Большая часть опрошенных (78%) использует приложение меньше года.

Многие утверждают (54%), что использование приложения улучшило продуктивность их деятельности, что доказывает эффективность приложений.

В вопросе «Что заставило вас начать пользоваться приложениями?» неудовлетворенность физической формой является причиной, набравшей больше всего голосов (40%), что вполне закономерно. Опрошенные люди-студенты, которые тоже хотят следить за своим здоровьем, но в силу нехватки времени и денег используют именно приложения для занятий спортом, поскольку большинство приложений-доступные, а программы тренировок можно выполнять и дома, что служит хорошей альтернативой спортзалу.

Удовлетворенность студентов приложением составляет 70%, что также является хорошим показателем.

Стоит отметить, что ни одно приложение не заменит силу воли, но со своей ролью дополнительного стимула приложения справляются отлично. Проще всего отменить очередную пробежку или сбавить обороты, занимаясь в одиночку или с партнером, который тоже не прочь отдохнуть. Гораздо сложнее найти аргументы для десятка знакомых, которые спросят: «Что ж так слабо?», – сравнивая результат со своим на сервере той или иной программы [2].

Из опроса мы можем отметить то, что пока еще относительно немного респондентов используют приложения для спорта, но это не говорит о том, что сами по себе приложения плохи. В основном респонденты, не использующие приложения всего лишь не ведут

спортивный или здоровый образ жизни. В целом, опрос показал, что приложения эффективны, в будущем они станут неотъемлемой частью нашей жизни, и даже обычный трекер в телефоне принесет пользу для любого человека. На данный момент приложения активно развиваются, спонсируются инвесторами, но, судя по результатам исследования, стоит сделать вывод, что приложения на сегодняшний день не могут полностью заменить фитнес-зал, тренера и т.д. (49%), но добиться максимальной продуктивности можно путем совмещения приложения и, например, фитнес-зала.

Библиографический список

1. ТОП-5 лучших спортивных приложений для Android [Электронный ресурс] // lifehacker. Режим доступа: <https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/>.

2. Топ-10 спортивных приложений для iPhone и Android [Электронный ресурс] // macdigger. Режим доступа: <https://www.macdigger.ru/news/post/top-10-sportivnyx-prilozhenij-dlya-iphone-i-android>.

УДК 371.5, 371.7

Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
vo_74@mail.ru

**ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО
ЗАВЕДЕНИЯ**

Аннотация. В данной работе исследуется мониторинг в рамках педагогического процесса, рассматриваются различные технологии мониторинга уровня физического здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, мониторинг, физическое здоровье, коррекция.