

### Список литературы

1. *Буторина, Н. И.* Мультимедийные технологии в современном музыкальном образовании / Н. И. Буторина. Текст: непосредственный // Новые информационные технологии в образовании: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 11–14 марта 2014 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2014. С. 36–40.
2. *Луговая, Н. Л.* Программа по учебному предмету «Сольфеджио» / Н. Л. Луговая. Екатеринбург, 2018. 112 с. Текст: непосредственный.
3. *Титова, С. С.* Музыкальная литература в ДМШ с использованием современных информационных ресурсов и технологий / С. С. Титова. Уфа, 2012. 195 с. Текст: непосредственный.
4. *Трайнев, В. А.* Информационные коммуникационные педагогические технологии: учеб. пособие / В. А. Трайнев, И. В. Трайнев. Москва: Дашков и К°, 2006. 280 с. Текст: непосредственный.
5. *Концепция* развития дополнительного образования детей и взрослых / Минобрнауки России. Текст: электронный.

УДК 378.037.1:[378.14:004]

О. А. Веденина

O. A. Vedenina

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург*  
*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

vo\_74@mail.ru

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### USE OF MOBILE APPS FOR ORGANIZATION OF SELF-LEARNING PHYSICAL EDUCATION

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы использования мобильных приложений при организации самостоятельных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений.

**Abstract.** The article deals with the use of mobile applications in the organization of independent physical education classes for students of higher educational institutions.

**Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, университет, студент, самостоятельные занятия.

**Keywords:** mobile applications, physical education, university, student, self-study.

Среди важнейших признаков здоровья студентов следует выделить способность адаптироваться к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Несомненно, что крепкое здоровье является одним из существенных условий активности, достижения поставленных целей и пол-

ного самоутверждения личности. При этом между здоровьем и обучением существует неразрывная связь: чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее их обучение.

В настоящее время с учетом длительной пандемии состояние здоровья студентов приобретает особое значение. Именно стремление к сохранению здоровья учащихся стало причиной перехода с очного обучения на дистанционное, что, в свою очередь, двояко повлияло на образ жизни студентов.

С одной стороны, дистанционное обучение позволило российским студентам минимизировать возможность случайных контактов с зараженными коронавирусной инфекцией (COVID-19) в таких местах, как общественный транспорт или университет. Переход на дистанционное обучение также способствовал появлению большего количества свободного времени у студентов, что позволило снизить уровень стресса в их жизни, связанного с нехваткой времени на обучение. Снижению уровня стресса также способствует домашняя обстановка и возможность обучения в максимально комфортном для студента темпе.

Однако после перехода на дистанционное обучение усилилось и влияние факторов, негативно влияющих на общее состояние здоровья учащейся молодежи. Отсутствие потребности в передвижении к месту учебы привело к тому, что активность многих студентов свелась к минимуму. Более того, студенты отмечают, что постоянное нахождение в одном помещении приводит к нервозности, отсутствию концентрации при обучении, сонливости и постоянным головным болям из-за недостатка кислорода в организме и малой двигательной активности.

Если ранее (до пандемии вируса COVID-19) двигательная активность студентов в определенной мере обеспечивалась за счет проведения практических занятий по физической культуре в рамках учебного процесса, то с переходом университетов к дистанционным формам обучения у многих студентов возник дефицит движения.

В таких условиях особое значение приобретают самостоятельные занятия физической культурой, в проведении которых определенную помощь способны оказать мобильные приложения.

Такие приложения зачастую устанавливаются в мобильном телефоне, с которым сегодняшние студенты не расстаются буквально ни днем, ни ночью, что может быть эффективно использовано в том числе в целях повышения двигательной активности [2, с. 108].

При самостоятельных занятиях физической культурой студент не всегда способен объективно оценить достигнутый результат, а мобильные приложения зачастую способны это сделать, в том числе выдать необходимые статистические данные, что наглядно и весьма удобно, поскольку от пользователя не требуется вести математические подсчеты.

Имеются также приложения, которые могут отслеживать проведенные занятия и составлять программы тренировок, содержащие полезные

советы для новичков, в том числе в отношении питания, отдыха и техники выполнения определенных упражнений. Подобные программы тренировок значительно способствуют процессу физического совершенствования (особенно на его начальном этапе) и помогают не совершать распространенных ошибок.

Кроме того, заложенная в мобильных приложениях возможность поделиться достигнутыми результатами со своими друзьями, сравнить эти результаты с показателями других занимающихся физическими упражнениями лиц (даже находящихся за тысячи километров или в других странах) способна дополнительно мотивировать студента к занятиям физической культурой.

Как показывает исследование, проведенное на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, то или иное мобильное приложение использует 61% студентов, занимающихся физкультурой и спортом.

Наиболее часто (46% опрошенных) студентами используются достаточно простые приложения (так называемые «трекеры»), поскольку подобные приложения обычно имеются в большинстве современных смартфонов. Кроме того, трекеры легки в освоении и использовании, и в основном просто ведут статистику шагов, бега, пройденного пути.

Специализированные приложения для фитнеса используются гораздо реже (в 27% случаев), зато эти приложения позволяют создавать программу тренировок, контролировать время их проведения, вести подсчет затраченных калорий и т.д.

Чаще всего специализированные приложения применяют те студенты, которые решили «серьезно заняться собой», рассчитывающие на достижение определенных результатов.

Еще реже по понятным причинам экономического характера студенты используют платные приложения (обычно для занятий фитнесом), в которых каждая программа тренировок подбирается индивидуально тренером. Такие приложения используют 11% студентов, занимающихся физкультурой и спортом.

Следует отметить, что большинство опрошенных (54%) отметило увеличение продуктивности занятий после начала использования мобильных приложений, а 70% студентов высказали удовлетворенность применяемым приложением [1, с. 64–65].

Если обратиться к конкретным мобильным приложениям для занятий физкультурой, то нетрудно заметить, что значительная их часть создана с участием крупных производителей спортивных товаров и одежды (например, «Nike Training Club», «Adidas Running»). Конечно, во многом разработка данных приложений обусловлена рекламными целями, но большие возможности корпораций позволяют создавать качественный продукт, в том числе с привлечением хорошо зарекомендовавших себя специалистов и тренеров. Кроме того, зачастую использование этих приложений

является бесплатным (по крайней мере на начальном уровне), что вполне отвечает интересам студентов.

Несомненный интерес представляет проект «Человек идущий», объединяющий любителей ходьбы из многих регионов России, имеющий собственное мобильное приложение. В данном приложении ведется статистика шагов, сделанных участником за время участия в проекте, учитывается пройденное расстояние, а также потраченные калории, при этом участник проекта может устанавливать ежедневные цели по каждой из этих категорий и следить за достигнутым результатом.

Привлекает в данном приложении возможность объединяться в команды (в том числе существуют соревнования и для студентов). Так, в октябре-ноябре 2020 года одна из команд Российского государственного профессионально-педагогического университета заняла 10 место по общему числу пройденных шагов из 130 студенческих команд, сформированных по всей России.

Участие в команде дополнительно мотивирует ее участников, поскольку не только позволяет следить за личными успехами, но и оценивать свой вклад в достижение общего результата.

Конечно, мобильные приложения не могут в полной мере заменить непосредственное общение студента с квалифицированным преподавателем университета, однако эти программы являются эффективным инструментом для восполнения недостатка двигательной активности (не только в период пандемии), а также для формирования готовности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

#### **Список литературы**

1. *Веденина, О. А.* Мобильные приложения для занятий спортом / О. А. Веденина, Д. М. Данилов, М. К. Медведский. Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23 апреля 2019 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2019. С. 62–66.

2. *Кремнева, В. Н.* Мобильное приложение «STRAVA» как средство повышения мотивации и контроля при организации самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию / В. Н. Кремнева, А. С. Кариаули. Текст: непосредственный // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 31 января – 22 февраля 2017 г. / Центр развития науч. сотрудничества. Новосибирск, 2017. С. 105–110.