

УДК 796.011:004

DOI 10.5930/1994-4683-2025-73-78

Предпочтения студентов МАИ в выборе беговых приложений для смартфонов в годы после пандемии и экспертная оценка эффективности беговых приложений как развитие цифровой компетентности в сфере физической культуры и спорта

Львова Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Московский авиационный институт

Аннотация

Цель исследования – оптимизация учебного процесса путем анализа многолетней динамики использования беговых приложений для смартфонов студентами в самостоятельной беговой подготовке к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО; совершенствование навыков самостоятельного выбора и оценки студентами беговых приложений как средства и метода развития их цифровой компетентности.

Методы и организация исследования. Применяли контент-анализ, анализ научно-методической литературы, методы математической статистики, педагогическое наблюдение, опрос в Google Forms. Опрошены 112 студентов МАИ 1-3 курса отделения ОФП.

Результаты исследования и выводы. Исследованы предпочтения студентов в выборе беговых приложений для смартфонов в 2023-2024 гг. Выявлены лидеры: «Беговой трекер: Бег, пробежка», «adidas Running: беговое приложение» и «Apple Fitness». Регулярное исследование рынка беговых приложений с помощью опроса студентов позволяет преподавателю предложить для самоподготовки к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО актуальные и эффективные беговые приложения. Проведен педагогический эксперимент: экспертные оценки беговых приложений, сделанные студентами, размещены на учебном канале Дзен «Татьяна Львова Физкультурное образование». Интерактивная экспертная деятельность студентов по обмену опытом использования беговых приложений в учебных Интернет-ресурсах помогает выбирать лучшие приложения для предстоящего бегового сезона, повысить точность измерений и качество тестирования, повышает образовательный потенциал, развивает навыки самостоятельной учебно-тренировочной деятельности, цифровую компетентность и улучшает качество учебного процесса.

Ключевые слова: цифровизация физического воспитания, цифровая компетентность, физическая культура в вузе, беговые приложения для смартфонов, беговая подготовка, комплекс ГТО.

Preferences of MAI students in selecting running applications for smartphones in the post-pandemic years and their expert evaluation of the effectiveness of these applications as a means of developing digital competence in the field of physical culture and sports

Lvova Tatyana Gennadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Moscow Aviation Institute

Abstract

The purpose of the study is to optimize the educational process by analyzing the long-term dynamics of the use of running applications for smartphones by students in their independent running training for tests and trials of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex; to enhance the skills of independent selection and evaluation of running applications by students as a means and method for developing their digital competence.

Research methods and organization. Content analysis, analysis of scientific and methodological literature, methods of mathematical statistics, pedagogical observation, and surveys using Google Forms were employed. A total of 112 students from the first to third year of the Department of Physical Education at MAI were surveyed.

Research results and conclusions. The preferences of students in choosing running applications for smartphones have been investigated for the years 2023-2024. The leading applications identified are: "Running Tracker: Run, Jogging," "adidas Running: Running App," and "Apple Fitness." Regular market research of running applications through student surveys allows the instructor to recommend current and effective running applications for self-preparation for tests and trials of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense". A pedagogical experiment has been conducted: expert evaluations of running applications made by students have been published on the educational channel Dzen "Tatiana Lvova Physical Education".

The interactive expert activities of students in exchanging experiences in the use of running applications on educational Internet resources assist in selecting the best applications for the upcoming running season, enhance the accuracy of measurements and the quality of testing, improve educational potential, develop skills for independent learning and training activities, digital competence, and enhance the quality of the educational process.

Keywords: digitalization of physical education, digital competence, physical culture in higher education institutions, running applications for smartphones, running training, Ready for Labor and Defense complex.

ВВЕДЕНИЕ. Как мы уже писали в предыдущей статье [1], причины негативных тенденций снижения интереса студентов к беговой подготовке и ухудшения ее качества в 2024 г. связаны, в том числе, с недостаточными компетенциями в области физической культуры студентов, поступающих в вуз. Абитуриенты не умеют пользоваться беговыми приложениями для смартфонов, и обучение этим компетенциям происходит на 1 курсе. В Московском авиационном институте (далее – МАИ) беговая подготовка к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО VII и VIII ступеней часто проводится самостоятельно из-за особенностей расположения спортивных баз. Поэтому устойчивый навык использования беговых приложений в учебном процессе, особенно в самостоятельных занятиях, для студентов МАИ более чем актуален.

Мы исследуем тему самостоятельного использования беговых приложений в учебном процессе с 2020 г., параллельно изучая опыт других российских вузов. О важности самостоятельных занятий заявляют многие специалисты. Преподаватели Омского государственного педагогического университета выделяют самостоятельную физкультурную активность студентов и оценивают ее как индикатор их способности поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности в будущем [2].

Некоторые научные исследования 2023–2024 гг., посвященные подготовке студентов, например, Национального исследовательского университета «МЭИ», констатируют, что «использование цифровых технологий на практических занятиях по физической культуре в вузе значительно расширяет методические возможности дисциплины, позволяет применять индивидуальный подход в обучении, а также совершенствовать самостоятельную работу студентов», ссылаясь на опыт использования мобильного бегового приложения Strava, которое, к сожалению, стало неактуальным, как и весь сервис Strava, с весны 2022 г. [3]. Аналогичный обзор принадлежит исследователям Уральского государственного аграрного университета, где в качестве известных и популярных среди студентов трекеров выступают приложения: Strava, Adidas Running, Nike Run Club, Runkeeper и др., часть из которых уже неактуальна [4].

Такой же констатирующий характер носят исследования специалистов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, установивших, что 80% студентов считают приемлемым использование специальных приложений для занятий спортом, а всего 20% относятся к этому скептически [5]. Нам представляется, что в настоящее время все 100% студентов должны быть обучены использованию фитнес-приложений вне зависимости от их отношения к этому. Другое исследование, в котором участвовало несколько вузов г. Казани, легитимизируя использование мобильных приложений и социальных сетей в учебном процессе по физкультуре в

вузе, основывается на мнении 17 студентов из 20 опрошенных, которые предполагают, что будут чаще посещать занятия/заниматься физкультурой, если им предложат пользоваться мобильными приложениями [6]. Упомянув беговые приложения типа «Бег – беговой клуб», Relive и 5K Runner, которые записывают тренировки через GPS и предоставляют подробную статистику, а также мотивируют и позволяют делиться достижениями с сообществом, преподаватели Казанского государственного энергетического университета и нескольких других казанских вузов пишут о важности интеграции всех фитнес-приложений в самостоятельную работу студентов в рамках программы элективных курсов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях [7].

Мы полагаем, что рынок фитнес- и мобильных приложений живой и изменчивый, и его мониторинг необходимо проводить как можно чаще, иначе его изменения пройдут мимо преподавателя. Мы считаем, что умение пользоваться этими приложениями является обязательной частью образовательных компетенций студента, и современные исследования должны оценивать именно уровень цифровой компетентности студентов в этой области. А вопрос о том, что использование цифровых технологий на занятиях по физической культуре в вузе повышает их эффективность, уже решен положительно многочисленными исследованиями доказательной физкультурно-спортивной науки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Педагогическое наблюдение осуществлялось онлайн и офлайн в процессе проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 05.12.2024 по 10.01.2025. Респондентами выступили 112 студентов (бакалавриат, специалитет) МАИ, занимающихся в отделении ОФП в осеннем семестре 2024–2025 учебного года. Основной возраст респондентов: 18–22 года (104 человека). Было опрошено 86 студентов-мужчин и 26 студенток-женщин. Первый курс – 49 человек, второй – 40, третий курс – 23 человека. Студентам был задан вопрос: «Какими беговыми приложениями вы пользуетесь?». Данные, полученные в результате анкетирования студентов в Google Forms, были обработаны методами математической статистики и представлены в графической форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Студенты в каждом учебном семестре пользуются актуальными беговыми приложениями для выполнения беговых тестов на дистанции 1 км, 1 миля, 3 км, 5 км и бегового теста Купера. Три приложения остаются популярными в течение нескольких лет, начиная с 2023 г. Это «Беговой Трекер: Бег, Пробегжка (Leap Fitness Group)», «adidas Running: Беговой Трекер» и «Apple Fitness (Apple Fitness+)». На рисунке 1 представлены результаты опроса студентов относительно использования ими приложений, начиная с весны 2023 г. (2022–2023 учебный год, осенний и весенний семестры 2023–2024 учебного года, осенний семестр 2024–2025 учебного года).

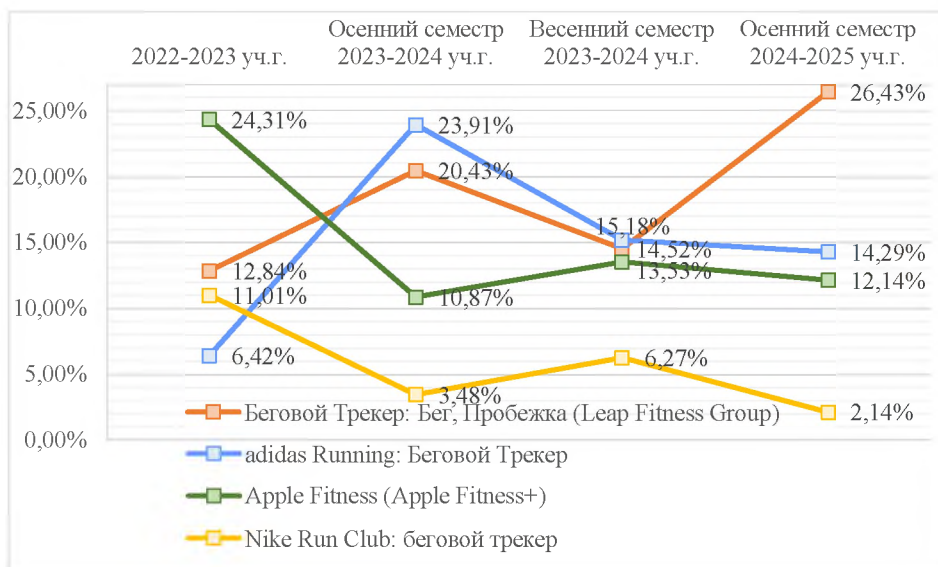


Рисунок 1 – Наиболее популярные беговые приложения среди студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ в 2023–2024 гг.

Во второй половине 2024 г. рынок беговых трекеров стабилизируется, но становится разнообразнее за счет появления новых, пока непопулярных приложений. Вновь лидирует приложение «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)», его используют 26,43% опрошенных. Далее расположились «adidas Running: Беговой Трекер» и «Apple Fitness (Apple Fitness+)» (14,29% и 12,14% соответственно). На рисунке 2 эти результаты представлены в графическом виде.

За тройкой лидеров следуют «Zepp Life (Mi Fit)» (10,00%), «Бег (Zeopoxa)» (8,57%), «Goals – Fitness Tracker» и «Samsung Health», на которые приходится по 7,14% пользователей, «HUAWEI Health (HONOR Health)», используемое 5,00% опрошенных.

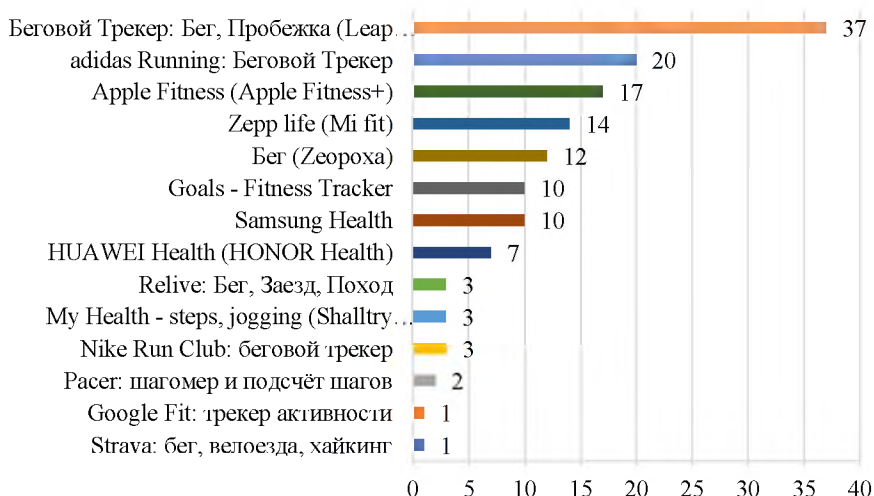


Рисунок 2 – Популярность специализированных беговых приложений среди студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ в осеннем семестре 2024–2025 учебного года

Наименее популярными приложениями, имеющими менее 5% рынка, стали «Nike Run Club: беговой трекер», «Relive: Бег, Заезд, Поход» и «My Health – steps, jogging (Shalltry Group)», используемые 2,14% опрошенных, а также «Pacer: шагомер и подсчёт шагов» (1,43%) и ряд приложений, представленных единичными респондентами, среди которых упоминавшиеся ранее «Google Fit: трекер активности» (0,71%) и «Strava: бег, велосезда, хайкинг» (0,71%), а также новые, ранее не использовавшиеся: «Puma track» (0,71%), «Геотрекер» (0,71%) и «Бег – беговой клуб» (0,71%).

Преподаватели вузов отмечают, что традиционные виды самостоятельной работы по физической культуре могут быть более эффективны при целенаправленном использовании информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), в том числе разнообразных интернет-ресурсов [2].

В качестве педагогического эксперимента по использованию ИКТ мы предложили студентам охарактеризовать используемые ими беговые приложения и разместили их экспертные оценки, иллюстрированные их же беговыми картами, в интернете на нашем учебном канале Дзен «Татьяна Львова Физкультурное образование» в статье «Какие беговые приложения для смартфонов выбрать в 2025 году» (https://dzen.ru/tatyana_lvova). Вот примеры их экспертизы.

Студент 1 курса: «Я пользовался приложением «Бег (Зеороха)», его преимущество в том, что оно удобно (включил и побежал, также можно настроить время, дистанцию), понятное, выдает много характеристик твоего бега (интересно на обратном пути почитать: среднюю, максимальную скорость, снижение, увеличение высоты, расстояние, время, темп), сохраняет маршруты и результаты на них». Результаты самостоятельного тестирования, полученные с помощью этого приложения: 1 км – 04:35; 1 миля – 10:26; 3 км – 16:26; 5 км – 29:20; тест Купера – 2363 м.

Студент второго курса: «Пользуюсь беговым приложением «My Health – steps, jogging (Shalltry Group)». Оно довольно удобное: работает со звуковым сопровождением, нет ничего лишнего. Работает с GPS и довольно точно считает расстояние». Результаты самостоятельного тестирования: 1 км – 04:16; 1 миля – 07:11; 3 км – 14:42; 5 км – 26:56; тест Купера – 2244 м.

В весеннем семестре 2024–2025 гг. студенты смогут ознакомиться с экспертными оценками своих товарищей и скорректировать свой выбор беговых приложений. С данными о популярности беговых приложений студенты могут ознакомиться там же, перейдя по ссылкам на наши научные статьи.

ВЫВОДЫ. Выполнение самостоятельного фитнес-тестирования с помощью беговых приложений для смартфонов в течение учебного семестра позволяет студентам реально оценить свой уровень развития быстроты и выносливости для успешного выполнения тестов и испытаний ВФСК ГТО VII и VIII ступеней, а также скорректировать свою подготовку.

Регулярное исследование рынка беговых приложений посредством опроса студентов – необходимая составляющая современного учебного процесса. Это позволяет преподавателю предлагать для самоподготовки актуальные беговые приложения для смартфонов. Во второй половине 2024 г. такими приложениями были: «Беговой трекер: Бег, пробежка», «adidas Running: беговое приложение» и «Apple Fitness». Они активно и эффективно использовались студентами в 2024 г. и могут

быть рекомендованы для самоподготовки в 2025 г. для выполнения тестов и испытаний ВФСК ГТО VII и VIII ступеней. Рынок беговых приложений разнообразен: 112 студентов использовали 13 различных приложений.

Использование информационно-коммуникационных технологий, а именно интерактивная экспертная деятельность студентов по обмену опытом использования беговых приложений в учебных интернет-ресурсах, помогает выбрать лучшие приложения для предстоящего бегового сезона, повысить точность измерений и качество тестирования, развивает навыки самостоятельной учебно-тренировочной деятельности, цифровую компетентность и, таким образом, повышает образовательный потенциал и улучшает качество учебного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Львова Т. Г. Мотивация занятий бегом студентов Московского авиационного института осенью 2024 г. и ее влияние на результативность подготовки к тестам и испытаниям ВФСК ГТО. DOI 10.5930/1994-4683-2025-63-68 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 2 (240). С. 63–68. EDN YVLIVD.
2. Смирнова Е. И., Сухостав О. А., Матюнина Н. В. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов. DOI 10.17223/15617793/474/3 // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 474. С. 22–28. EDN QESDSH.
3. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: опыт использования мобильного приложения / А. А. Егiazарян, П. В. Королев, В. А. Григорьев [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2024. № 2. С. 61–63. EDN JXKWUX.
4. Иванюшина П. Е., Джолиев И. М. О. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов // Молодежь и наука. 2023. № 10. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ntbfsj> (дата обращения: 11.02.2025). EDN NTBFSJ.
5. Александров С. Г. О повышении мотивации обучаемых вузов к занятиям физическими упражнениями посредством применения «мобильных приложений» // Сфера услуг: инновации и качество. 2024. № 70. С. 4–13. EDN LAZIZE.
6. Применение мобильных приложений и социальных сетей в учебном процессе студента / Н. В. Васенков, Т. П. Шарыпова, Л. И. Биккина, Э. Ш. Минибаев // Перспективы науки. 2024. № 1 (172). С. 169–171. EDN LACSTF.
7. Роль мобильных приложений в системе физической культуры вуза / Хайруллин И. Т., Фаткуллов И. Р., Зарипов А. А., Хайруллин И. И. DOI 10.36871/ek.up.r.2024.06.07.019 // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 7, № 6. С. 136–140.

REFERENCES

1. Lvova T. G. (2025), "Motivation for running activities among students of the Moscow Aviation Institute in autumn 2024 and its influence on the effectiveness of preparation for tests and examinations of the All-Russian Complex "Ready for Labor and Defense"", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (240), pp. 63–68.
2. 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.
3. Egiazaryan A. A., Korolev P. V., Grigoriev V. A., Sviridov B. A., Brilenok N. B. (2024), "Digital technologies in physical education of students: experience of using a mobile application during distance learning", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 61–63.
4. Ivanyushina P. E., Joliev I. M. O. (2023), "Mobile applications as a means to monitor students' physical activity", *Youth and Science*, No. 10, URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ntbfsj>.
5. Alexandrov S. G. (2024), "On increasing the motivation of university students to exercise through "mobile applications"", *Field of services: Innovation and quality*, No. 70, pp. 4–13.
6. Vasenkov N. V., Sharypova T. P., Bikkinina L. I., Minibaev E. Sh. (2024), "The use of mobile applications and social networks in the student's educational process", *Perspectives of Science*, No. 1 (172), pp. 169–171.
7. Khairullin I. T., Fatkullov I. R., Zaripov A. A., Khairullin I. I. (2024), "The role of mobile applications in the university physical education system", *Economics and Management: Problems, Solutions*, Vol. 7, No. 6 (147), pp. 136–140.

Информация об авторе: Львова Т. Г., доцент кафедры физвоспитания, ORCID: 0009-0006-3983-3300, SPIN-код: 9451-7899.

Поступила в редакцию 01.04.2025.

Принята к публикации 30.04.2025.