

**Использование беговых приложений к мобильным устройствам студентами
МАИ весной 2024 г. в самостоятельной учебно-тренировочной деятельности**

Львова Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент
Московский авиационный институт

Аннотация. В статье представлено исследование по использованию в 2023-2024 учебном году беговых приложений к мобильным устройствам студентами 1-3 курсов Московского авиационного института, занимающимися в отделениях ОФП и в спортивных секциях в условиях продолжающегося изменения российского рынка беговых приложений к мобильным устройствам. Выявлено, что 97,36% из опрошенных студентов пользуются беговыми приложениями, что свидетельствует об их высоких самообразовательных компетентностях в области физической культуры. Многолетняя динамика рынка мобильных приложений приводит к постоянной необходимости поиска и освоения инновационных продуктов, активируя таким образом навыки самостоятельности в учебно-тренировочной деятельности студентов.

Ключевые слова: физическая культура студента, беговая подготовка, самостоятельная учебно-тренировочная деятельность, самообразовательные компетентности, мобильные беговые приложения.

**The use of running applications for mobile devices by MAI students in spring 2024
in independent educational and training activities**

Lvova Tatyana Gennadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Moscow Aviation Institute

Abstract. The article presents a study on the use of running applications for mobile devices in the 2023-2024 academic year by students of the 1st and 3rd courses of the Moscow Aviation Institute, engaged in general physical training departments and in sports sections in the context of the ongoing change in the Russian market of running applications for mobile devices. It was revealed that 97.36% of the surveyed students use running applications, which indicates their high self-educational competencies in the field of physical education. The long-term dynamics of the mobile application market leads to a constant need to search for and master innovative products, thus activating the skills of independence in the educational and training activities of students.

Keywords: physical education of the student, running training, independent educational and training activities, self-educational competencies, mobile running applications.

ВВЕДЕНИЕ. Мы исследуем использование студентами вузов беговых приложений для мобильных устройств с 2020 года, с начала пандемии Covid-19, когда все учебные занятия были перенесены в дистанционный формат и беговые приложения приобрели абсолютную актуальность.

За это время педагогическая ситуация с дистанционным, а затем гибридным форматом обучения (гибридный формат закрепился как актуальный и востребованный в настоящее время), а также непредсказуемая динамика рынка беговых приложений в 2020-2023 годах привели к тому, что студенты должны были овладеть навыками самостоятельного выбора доступных беговых приложений, их самотестирования и освоения на уровне уверенного пользователя [1].

Иначе говоря, за период с 2020 года по настоящее время в процессе физического воспитания студентов чрезвычайно актуализировался такой базовый педагогический принцип физического воспитания, как принцип сознательности и активности, описанный еще Яном Амосом Коменским. В современной теории и методике физического воспитания этот принцип принял вид феномена самостоятельности.

Феномен самостоятельности в физической тренировке студенческой молодежи является актуальной темой современных научных исследований. При этом самостоятельная тренировочная деятельность определяется как «феномен физической

активности, который предоставляет студентам свободу самовыражения, выбора и саморазвития» [2].

Другие исследователи считают важным формирование у студентов умений организовывать самостоятельные физические тренировки и решать задачи по формированию самообразовательной компетентности, что позволит им по окончании вуза не испытывать сложности в организации и проведении самостоятельных физических тренировок для поддержания высокого уровня физической подготовленности [3].

Компетенции использования беговых приложений для мобильных устройств являются одной из составляющих современной самостоятельной учебно-тренировочной деятельности студента, что было показано в ряде исследований еще в 2020-2023 гг., включая наши исследования [1].

Некоторые исследования 2023-2024 гг. обращаются к другому подвиду гаджетов – так называемым носимым технологиям, или носимым технологическим устройствам, к которым относятся фитнес-браслеты, смарт-часы, фитнес-трекеры, смарт-очки и другие носимые устройства. Они отслеживают физическую активность, подсчитывают количество шагов, ЧСС, сожженные калории, фиксируют фазы сна и т.д., а также служат для обратной связи с преподавателем [4].

Наши педагогические наблюдения показывают, что беговые приложения для мобильных устройств – самая популярная носимая технология среди студентов. При этом студенты для проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий используют функцию измерения длины дистанции и времени её преодоления; другие функции, в том числе определение ЧСС, недостоверны в реальных условиях бега, что отмечают и сами студенты. Причиной служит недостаточно высокая скорость или прерывание интернета, а также другие физические факторы.

Исследование Е. А. Поздеевой с соавторами (2023) показывает, что из мобильных приложений, установленных и применяемых студентами, наибольшей популярностью пользуются беговые трекеры и шагомеры (48,9%), в меньшей степени – фитнес-приложения в телефонах (37,2 %) и др. [5].

Таким образом, исследования практики применения мобильных приложений, прежде всего для организации и проведения самостоятельных занятий студентами, сохраняют свою актуальность в 2024 году.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 14.05.2024 г. по 21.06.2024 г. Респондентами выступили 225 студентов (бакалавриат, специалитет, базовое высшее), обучающиеся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделении ОФП у доцента Львовой Т.Г. (131 студент) и обучающиеся в других отделениях ОФП и спортивных отделениях (94 студента). Возраст респондентов: 18-22 года. Было опрошено 170 студентов-мужчин и 55 студентов-женщин. Респонденты обучались на первом (77 студентов), втором (135 студентов) и третьем (13 студентов) курсах.

Респондентам предлагалось ответить на вопрос, какими беговыми приложениями для мобильных устройств они пользуются при занятиях бегом в настоящее время.

В настоящем исследовании (весна 2024 г.), как и в аналогичном предыдущем исследовании весной 2023 г. [6], были проанализированы данные студентов

отделения ОФП, представленные Львовой Т.Г. (эти студенты регулярно используют беговые приложения для выполнения учебных самостоятельных заданий), а также данные студентов, обучающихся в других отделениях ОФП и спортивных отделениях кафедры физвоспитания МАИ (у нас нет данных об использовании ими беговых приложений в учебном процессе и во внеучебное время). Большая выборка ($n=225$) позволяет сформировать более полное представление об использовании беговых приложений студентами университета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование показало, что в первой половине 2024 года рынок беговых трекеров становится разнообразнее по сравнению с предыдущими годами, а разработчики ведут все более жесткую конкуренцию за пользователей. На рисунках 1, 2 представлены результаты опроса студентов по использованию беговых приложений.

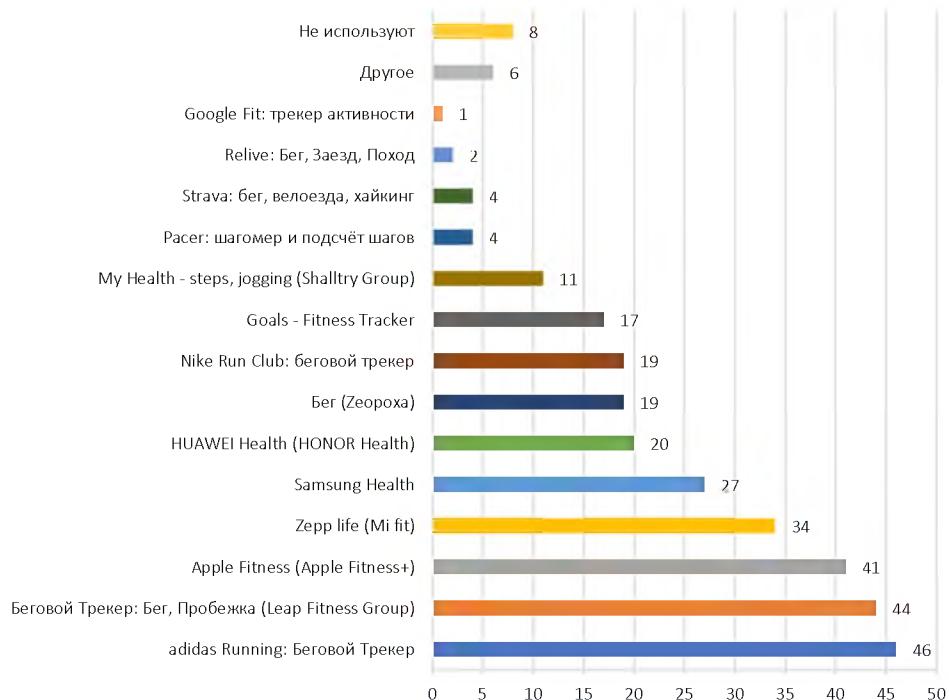


Рисунок 1 – Популярность специализированных беговых приложений среди студентов отделений ОФП и спортивных секций кафедры физвоспитания МАИ в весеннем семестре 2023-2024 уч. года

Обозначились лидеры, идущие практически наравне друг с другом. Среди них «adidas Running: Беговой Трекер», поднявшееся на первое место с седьмого, его использует 15,18% опрошенных студентов по сравнению с 6,42% в прошлом году; «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)», используемое 14,52% респондентов (12,84% в прошлом году, далее в скобках будет указываться прошлогодний процент пользователей приложений); «Apple Fitness (Apple Fitness+)» – 13,53% респондентов (24,31%), потерявшее почти половину пользователей и сместившееся на 3 строчку рейтинга; последним в списке лидеров стал «Zepp Life (быв-

ший Mi Fit)», используемый 11,22% респондентов (9,17%), сместивший на 5 позицию рейтинга приложение «Samsung Health», используемое 8,91% студентов (10,55%). Также из списка лидирующих приложений было вытеснено «Nike Run Club: Беговой трекер», его продолжают использовать 6,27% респондентов (11,01%). Стоит отметить, что 4 приложения-лидера используются более чем половиной опрошенных – 54,46%.

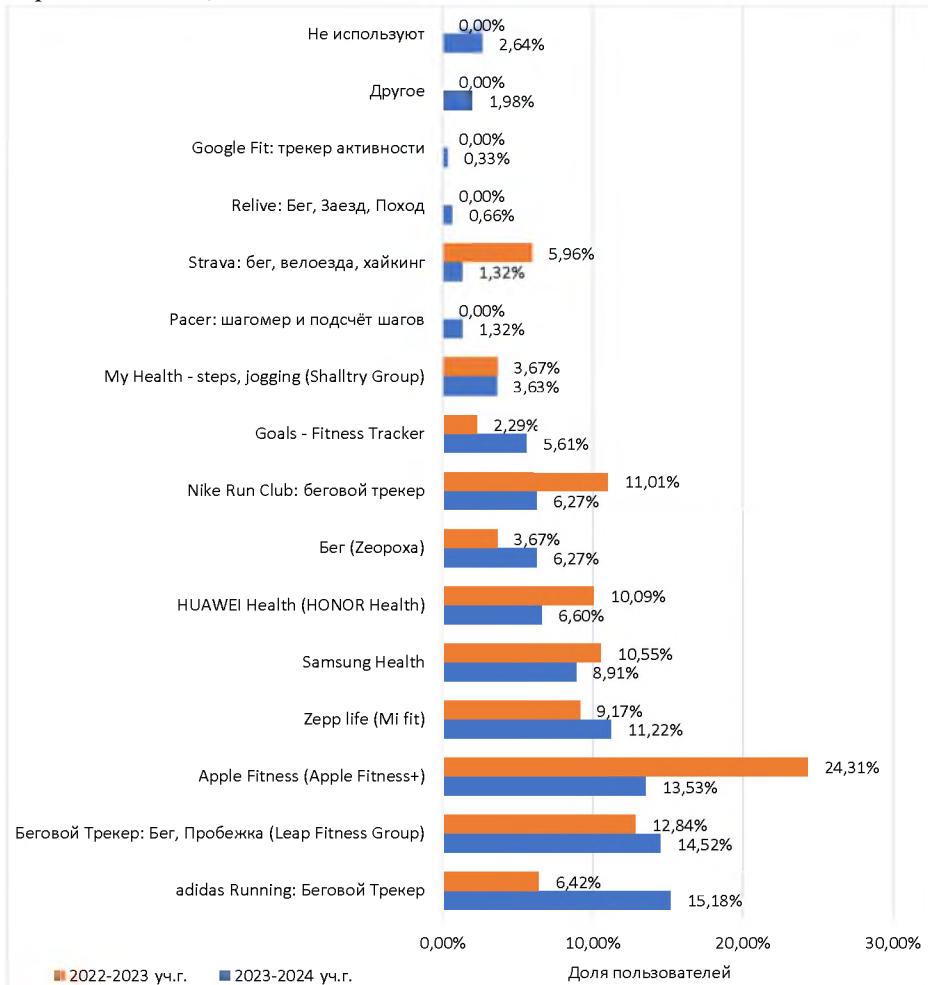


Рисунок 2 – Популярность специализированных беговых приложений среди студентов отделения ОФП и спортивных секций кафедры физвоспитания МАИ в весенних семестрах в 2022-2023 уч. года и в 2023-2024 уч. году

Менее популярны такие приложения, как «HUAWEI Health (HONOR Health)», используемое 6,60% респондентами (10,09%), «Бег (Zeopoxa)» – 6,27% респондентами (3,67%), «Goals - Fitness Tracker» – 5,61% респондентами (2,29%), «Му Health - steps, jogging (Shalltry Group)» – 3,63% респондентами (3,67%). Большая часть этих приложений традиционно за последние несколько лет располагается в середине рейтинга.

Наименее популярны новые приложения: «Racer: шагомер и подсчет шагов», его использует 1,32% опрошенных студентов, «Relive: Бег, Заезд, Поход», используемое 0,66% респондентов, а также «Google Fit: трекер активности», «RunQuest», «PUMATRAC Run, Train, Fitness», «Саунах – бег, ходьба, велоспорт», «Wearfit», «RunnerUp», «Геотрекер – GPS трекер» – по 0,33% респондентов каждое. Также в эту группу входит неуклонно и быстро теряющее популярность приложение «Strava: бег, велоезда, хайкинг», используемое 1,32% (5,96%). В сумме на все непопулярные приложения приходится всего 5,61% респондентов, даже меньше, чем доля пользователей «Strava: бег, велоезда, хайкинг» в прошлогоднем рейтинге.

Всего 2,64% из опрошенных в этом году студентов не пользуются беговыми приложениями.

Большой разрыв появляется между беговыми приложениями средней популярности и непопулярными. В то время как количество пользователей одних растет, у непопулярных приложений их количество не меняется или даже падает. Появляются все новые беговые приложения, которые притягивают к себе внимание, но остаются в конце сравнительных таблиц и списков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исследования использования беговых приложений для мобильных устройств студентами, обучающимися на кафедре физвоспитания МАИ, проведенные в мае-июне 2024 г., показывают следующее.

97,36% опрошенных в этом году студентов отделений ОФП и спортивных секций пользуются беговыми приложениями. При этом для учебных занятий по физкультуре данные беговых приложений к мобильным устройствам используют не все преподаватели кафедры физвоспитания МАИ в силу специфики учебного процесса. Однако почти 100% наличие беговых приложений у студентов обозначает, что беговые приложения используются студентами для организации самостоятельной учебно-тренировочной деятельности, и такой навык у них имеется.

Рынок беговых приложений становится разнообразнее: весной 2024 года актуально более 14 наименований, и разработчики ведут все более плотную борьбу за пользователей. Разнообразие рынка предполагает, что студенты самостоятельно ищут и осваивают новые продукты, используя их для своих занятий, актуализируя, таким образом, феномен самостоятельности в физической тренировке.

Стихийная динамика рынка также предполагает актуализацию этого феномена. За год педагогических наблюдений картина популярности беговых приложений изменилась. Весной 2024 года лидерами (в порядке убывания) стали «adidas Running: Беговой Трекер», «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)», «Apple Fitness (Apple Fitness+)» и «Zepp Life (бывший Mi Fit)». В сумме ими пользуются 54,46% студентов. Весной 2023 года в тройке лидеров были другие приложения.

Динамика рынка беговых приложений, помимо внешнеполитических и экономических факторов, формируется также выбором студентов, наличием у них смартфонов определенных марок, возможностью скачивания продукта в магазинах приложений, особенностями работы приложения на личных мобильных устройствах и т.д. Студенты должны подстраиваться под эту динамику; их самостоятельный выбор беговых приложений, очевидно, приводит к формированию самообразовательной компетентности, имеющей значение для организации своих самостоятельных занятий вне

стен вуза, и повышению уровня их физической культуры. Беговые приложения для мобильных устройств сохраняют актуальность и востребованность для физической тренировки студентов среди других так называемых носимых технологий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Львова Т. Г. Динамика развития рынка беговых приложений к мобильным устройствам в 2020-2023 гг. и ее актуализация в учебном процессе дисциплины «Физическая культура» в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 57–61. EDN MBPVQF.
2. Лубышева Л. И. Феномен самостоятельности в физической тренировке студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 105. EDN GGCWLW.
3. Третьяков А. А., Щербин Д. В., Посохова Т. В., Цаголова Н. Г. Формирование навыков самостоятельной физической тренировки у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 106–108. EDN MЕРYLU.
4. Телятникова Н. В. Перспективы использования носимых технологий на учебных занятиях в вузе. DOI 10.47438/1999-3455_2024_1_188 // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1 (89). С. 188–191. EDN HONGRL.
5. Поздеева Е. А., Якубов М. Х. Опыт использования мобильных приложений в самостоятельной двигательной активности студентов. DOI 10.47438/1999-3455_2023_4_109 // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 109–112. EDN GHEAEG.
6. Львова Т. Г. Использование беговых приложений для мобильных устройств студентами Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в 2022-2023 учебном году. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09. p262-266 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 262–265. EDN AFNOTV.

REFERENCES

1. Lvova T. G. (2024), “Dynamics of mobile running applications market development in 2020-2023 and its actualisation in the educational process of the discipline "Physical culture" in university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (231), pp. 57–61.
2. Lubysheva L. I. (2024). “Phenomenon of independence in physical training of student youth”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 105.
3. Tretyakov A. A., Shcherbin D. V., Posokhova T. V. and Tsagolova N. G. (2024), “Formation of independent skills physical training for university students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 106–108.
4. Telyatnikova N. V. (2024). “Prospects for the use of wearable technologies in educational classes”, *Physical culture and health*, No. 1 (89), pp. 188–191.
5. Pozdeeva E. A., Yakubov M. Kh. (2023), “Experience of using mobile applications in independent motor activity of students”, *Physical Culture and Health*, No. 4 (88), pp. 109–112.
6. Lvova T. G. (2023), “The use of running applications for mobile devices by students of Moscow Aviation Institute (National Research University) in the 2022-2023 academic year”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (223), pp. 262–265.

Поступила в редакцию 30.07.2024.

Принята к публикации 27.08.2024.