

92.

12. Zhalilov, A.V., Zavalishina, S.Yu., Dorontsev, A.V. and Kirillova, N.V. (2022), “Young karate players' general physical training”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 145–150.

Контактная информация: kisalapina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.09.2023

УДК 378.172:004

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ СТУДЕНТАМИ МОСКОВСКОГО АВИАЦИОННОГО ИНСТИТУТА (НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА) В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ

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

Аннотация

В работе проведен анализ использования беговых приложений для мобильных устройств студентами (2 курс, бакалавриат и специалитет, возраст 18–22 года) Московского авиационного института (далее МАИ), занимающимися на кафедре физвоспитания в отделениях ОФП и в спортивных секциях в 2022-2023 учебном году в условиях изменения российского рынка беговых приложений. Рассмотрены перспективы использования беговых приложений для мобильных устройств для улучшения качества образовательного процесса.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, беговая подготовка, мобильные беговые приложения, цифровизация российского спорта

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p262-266

THE USE OF RUNNING APPLICATIONS FOR MOBILE DEVICES BY STUDENTS OF MOSCOW AVIATION INSTITUTE (NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY) IN THE 2022-2023 ACADEMIC YEAR

Tatyana Gennadyevna Lvova, candidate of pedagogical sciences, docent, Moscow Aviation Institute

Abstract

This paper analyzes the use of running applications for mobile devices by students (2 course, bachelor and specialist degree, 18–22 years old) of Moscow Aviation Institute (National Research University) trained in the department of general physical training (GPT) and sports sections during 2022-2023 academic year in the conditions of changing Russian running application market.

Perspectives on the use of mobile running applications to improve the quality of the educational process are considered.

Keywords: students, physical education, running training, running mobile applications, digitalization of Russian sport

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения эффективности использования студентами беговых приложений для мобильных устройств в 2022-2023 учебном году, в условиях изменения российского рынка мобильных приложений, связанных с изменением российского рынка цифровых продуктов.

В наших предыдущих статьях (Львова Т.Г., 2021, 2023) мы делали обзор использования беговых приложений для мобильных устройств в период до начала пандемии Covid-19, во время ковидных ограничений и до 2022 г. Выяснилось, что в это время в учебном процессе и на внеурочных занятиях преподаватели различных вузов Российской

Федерации использовали на занятиях со студентами такие беговые приложения, как «Samsung Health»; «RunKeeper: GPS бег ходьба»; «adidas Running: Беговой Трекер» и «Runtastic – Бег и фитнес трекер» – это название было у приложения «adidas Running: Беговой Трекер» до середины 2019 г.); «Nike Run Club: беговой трекер», «Strava: бег, велосезда, хайкинг», «Google Fit» [1, 2].

Бобков В.В. с соавт. (2021), систематизируя использование различных приложений для онлайн-подготовки к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО, рекомендует из беговых приложений «Nike Run Club: беговой трекер» и «adidas Running: Беговой Трекер» [3].

Заметим, что в приведенных выше обзорах беговых приложений для мобильных устройств не учитывается реальная статистика использования этих приложений пользователями – студентами; везде говорится лишь о том, какие приложения используют (или рекомендуют использовать) в своей работе преподаватели вузов.

Мы в учебном процессе предлагали студентам использовать те беговые приложения, которые они считали наиболее удобными для себя.

Среди наших студентов, обучавшихся по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания МАИ в отделении ОФП у доцента Львовой Т.Г. в 2020–2022 гг. (студенты с помощью беговых приложений выполняли по 5 обязательных беговых тестов в течение семестра) наибольшей популярностью пользовалось беговое приложение «Strava: бег, велосезда, хайкинг» до ухода из Российской Федерации, далее шли «Google Fit» и «Spotify Running» (Львова Т.Г., 2021, 2023) [1, 2].

Весной 2022 г. выбор средств и методов дистанционного обучения значительно изменился, т. к. из-за введенных санкций против Российской Федерации некоторые западные бренды решили покинуть российский рынок

Импортозамещение в области цифровых технологий для физической культуры и спорта, в частности, в сегменте фитнес-приложений для мобильных устройств, в современных условиях было бы чрезвычайно актуально. Но, поскольку оно в полном объеме еще не наступило, большинство современных российских ученых сосредоточились на исследовании эффективности доступных для скачивания не только беговых, но и иных фитнес-приложений, которые могут быть использованы в сочетании с беговыми в учебном процессе.

Лобанова М.А. (2022), отмечая как наиболее популярные трекеры те же «Strava: бег, велосезда, хайкинг», «adidas Running: Беговой Трекер», «Nike Run Club: беговой трекер», «RunKeeper: GPS бег ходьба», упоминает в том числе о персональных цифровых тренерах, универсальных приложениях, преимущественно направленных на развитие силовых способностей, позволяющих выполнять упражнения в том числе дома самостоятельно. Это приложения «Fitbit Coach», «Nike Training Club», «Adidas Training», «Workout Trainer», «Unagrande YogaClub» и др. [4].

По мнению Мартыщенко С.О. (2023), наиболее популярными приложениями по отслеживанию и анализу показателей физической активности являются «Polar Flow», и уже известные нам «RunKeeper: GPS бег ходьба», «Strava: бег, велосезда, хайкинг», «adidas Running: Беговой Трекер», «Nike Run Club: беговой трекер» [5].

Вместе с тем Мартыщенко С.О. упоминает о создании отечественного цифрового продукта: созданных на базе ВУЗов платформах «Universarium», «Stepik», которые в том числе содержат курсы по физической культуре; сервисе «Udemy» (курсы по направлению здоровье и фитнес), сервисах «lektorium», «eliademy», «eduardo.studio» [Там же].

Т.И. Козырева, А.И. Батурина (2023) углубились в рассматривание современных девайсов для улучшения показателей физической подготовки: фитнес-браслета Xiaomi Mi Smart Band 7; кольца Oura Ring Gen 3, позволяющего синхронизировать тренировки из фитнес-приложений через «Apple Health» и «Google Fit» [6].

Заметим, что статьи с обзорами гаджетов и цифровых продуктов принадлежат в основном молодым ученым, магистрам и даже студентам; эта возрастная страта лучше

ориентируется в цифровых технологиях.

Наши исследования (Львова Т.Г., 2023) показали, что весной и летом 2022 г., после ухода с российского рынка части беговых приложений, студенты отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ (преподаватель Львова Т.Г., студенты выполняли 5 обязательных беговых заданий в семестр) в условиях свободного выбора предпочли: «Беговой трекер: Бег, Пробежка», на втором месте «adidas Running: Беговой Трекер», далее располагаются «Samsung Health» и «Nike Run Club: беговой трекер» [2].

Мы вернулись к вопросу реальной статистики использования в 2022-2023 учебном году беговых приложений для мобильных устройств студентами, занимающимися на кафедре физвоспитания МАИ.

На этот раз объектом нашего исследования были студенты второго курса, занимающиеся в отделениях ОФП и в спортивных секциях кафедры физвоспитания МАИ. В программе обучения этих студентов не было прописано обязательного использования в учебном процессе беговых упражнений и беговых приложений.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Педагогическое наблюдение осуществлялось оффлайн, при приеме у студентов теоретического экзамена по дисциплине «Физическая культура».

Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 11.05.2023 г. по 20.05.2023 г. Респондентами выступили 197 студентов обучающихся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделениях ОФП и в спортивных секциях в 2022-2023 гг. Возраст всех респондентов 18–22 года (196 человек), кроме 1 студента в возрасте более 22 лет. Было опрошено 149 студентов-мужчин и 48 студентов-женщин.

Данные, полученные в результате анкетирования студентов в Google Forms, были обработаны методами математической статистики и представлены в графической форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Более обширная по сравнению с нашими предыдущими [1,2] исследованиями выборка позволила точнее сформировать картину использования студентами МАИ беговых приложений.

Явным лидером является «Apple Fitness (Apple Fitness+)», им пользуются 53 опрошенных студента, второе по популярности – «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)» (28 студентов) (рисунок).

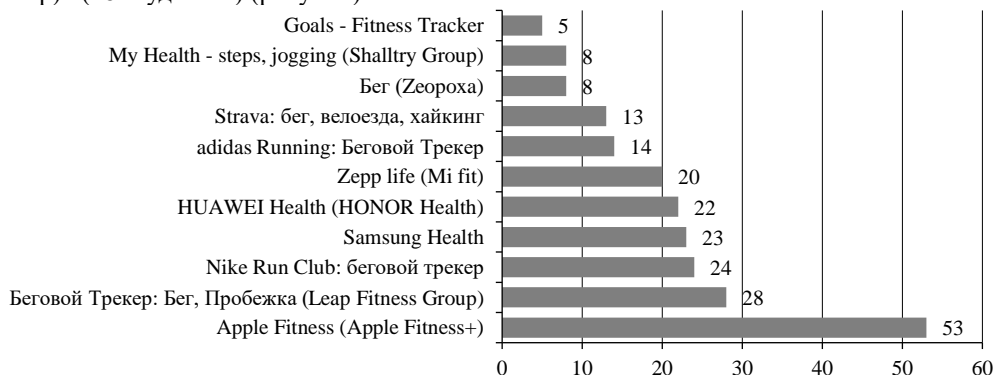


Рисунок – Специализированные приложения для фиксирования результатов учебно-тренировочных и контрольных занятий по бегу, а также личных беговых тренировок, используемые студентами отделений ОФП и спортивных секций МАИ в 2022-2023 уч. году

Далее располагаются приложения от крупных компаний-производителей мобильных устройств и производителей спортивных товаров: «Nike Run Club: беговой трекер» (24 студента), «Samsung Health» (23 студента), «HUAWEI Health (HONOR Health)» (22 студента), «Zepp life (Mi fit)» (20 студентов). Затем в порядке убывания располагаются «adidas Running: Беговой Трекер», «Strava: бег, велосезда, хайкинг», «Бег (Zeopoxa)» и «My Health – steps, jogging (Shalltry Group)». Наименее популярно «Goals – Fitness Tracker». Большинство студентов не использует сторонние беговые приложения, обходясь встроенным в их смартфоны или сопрягаемыми со смарт-часами приложениями.

Данные проведенного нами исследования несколько расходятся с рекомендациями преподавателей ведущих российских вузов. В топ-3 используемых для проведения занятий преподавателями вузов в 2020–2023 гг. беговых приложений входят «Nike Run Club: беговой трекер», «adidas Running: Беговой Трекер», «Samsung Health». Популярностью среди преподавателей также пользуются «RunKeeper: GPS бег ходьба», «Strava: бег, велосезда, хайкинг» (до ее ухода из РФ), «Google Fit».

Среди студентов по результатам опроса, проведенного весной 2023 года, наиболее популярным является «Apple Fitness (Apple Fitness+)», которого нет в предпочтениях у преподавателей. Та же ситуация с приложением «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)» и «HUAWEI Health (HONOR Health)».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Беговые приложения для мобильных устройств в настоящее время получили массовое распространение среди студентов. По итогам 2022-2023 уч. года у студентов, обучающихся на кафедре физвоспитания МАИ в отделениях ОФП и в спортивных секциях, наиболее популярным было мобильное приложение «Apple Fitness (Apple Fitness+)», второе место было у приложения «Беговой Трекер: Бег, Пробежка (Leap Fitness Group)», третье – у «Nike Run Club: беговой трекер».

Предпочтения студентов в плане использования беговых приложений к мобильным устройствам меняются в течение года. В связи с этим преподавателям вузов рекомендуется в начале семестра проводить опросы студентов на тему доступности тех или иных беговых приложений, и на основании этих опросов планировать использование беговых приложений в учебном процессе.

Рекомендуется проводить круглые столы с участием студентов и преподавателей в начале и в конце семестра с обсуждением эффективности тех или иных беговых приложений, особенно недавно появившихся на рынке.

Приложения, разработанные производителями спортивной одежды и инвентаря и производителями мобильных устройств, являются наиболее востребованными и студентами, и преподавателями. К сожалению, штаб-квартиры этих производителей не располагаются в Российской Федерации и возможность их ухода с российского рынка в современных условиях не исключается.

Поэтому по-прежнему актуальным является создания отечественного аналога сервисов для отслеживания активности спортсменов, включающего в себя в том числе беговые мобильные приложения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Львова Т.Г. Беговая подготовка и тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в условиях дистанционного и гибридного обучения в 2020-2021 гг. / Т.Г. Львова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201) – С. 243–250.
2. Львова Т.Г. Онлайн-тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в современных условиях / Т.Г. Львова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 284–288.
3. Использование мобильных приложений при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения / В.В. Бобков, Л.Г. Рыжкова, М.Л. Берговина,

А.А. Сериков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 49–51.

4. Лобанова М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (Казань, январь 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.

5. Мартыщенко С.О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России / С.О. Мартыщенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 4-2 (79). – С. 219–224.

6. Козырева Т.И. Совершенствование физической подготовки индивида с помощью мобильных приложений и фитнес-трекеров / Т.И. Козырева, А.И. Батурина // Индустриальная Россия: вчера, сегодня, завтра : сборник научных статей по материалам XII Международной научно-практической конференции (Уфа, 2 мая 2023 года). – Уфа : Вестник науки, 2023. – Часть 2, С. 185–189.

REFERENCES

1. Lvova, T.G. (2021), “Running training and running ability testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students during distance and blended learning in 2020-2021”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 243–250.

2. Lvova, T.G. (2023), “Running ability online testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students in present-day conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 284–288.

3. Bobkov, V.V., Ryzhkova, L.G., Bergovina, M.L. and Serikov, A.A. (2021), “The use of mobile applications in preparing students to meet the standards of TRP in the conditions of distance learning”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 49–51.

4. Lobanova, M.A. (2022), “The relevance of using mobile applications for physical education”, *Research of young scientists*, materials of the XXXI International Scientific Conference, Kazan, January, 2022, *Young Scientist*, Kazan, pp. 61–65.

5. Martyshchenko, S.O. (2023) “Relevance of online fitness apps in Russia”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 4-2 (79), pp. 219–224.

6. Kozireva, T.I. and Baturina, A.I. (2023), “Improving an individual's physical fitness using mobile apps and fitness trackers”, *Industrial Russia: yesterday, today, tomorrow*, collection of scientific articles of the XII International scientific and practical conference, Ufa, May 2, 2023, *Herald of Science*, Ufa, Vol. 2, pp. 185–189.

Контактная информация: tatyana.lvova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.09.2023

УДК 376.2/796/799

«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ-XIV»: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Виктория Георгиевна Максименко, старший преподаватель, **Гузель Равиловна Мукминова**, старший преподаватель, **Константин Георгиевич Томилин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Сочинский государственный университет, Сочи**

Аннотация

18 мая 2023 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская конференция «Молодежь-науке-14», где большое внимание было уделено физической культуре и спорту студенческой молодежи. Целью исследований является обобщение современного опыта по физической подготовке студентов, представленных в материалах Всероссийской научной конференции г. Сочи. Рассмотрены: современные проблемы здорового образа жизни молодежи; повышение физической подготовленности студентов посредством фитнеса; мониторинг физического развития и функциональной подготовленности студентов ВУЗа; правильное дыхание при физических нагрузках; отношение студентов к дисциплине «Прикладная физическая культура» и др.

Ключевые слова: конференция «Молодежь-науке-14»; физическая подготовка студенческой молодежи.