Научная статья
Original article
УДК 796.836

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

USING MOBILE APPS FOR PHYSICAL EDUCATION

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, tsinis72@mail.ru
Морозов Алексей Александрович, студент 2 курса бакалавриата ВШЭНиГ, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, morozov.a.a@edu.narfu.ru

Tsinis Alexey Viesturovich, candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, tsinis72@mail.ru
Morozov Alexey Alexandrovich, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, morozov.a.a@edu.narfu.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль приложений в мотивации студентов к занятиям физической культурой. Ведь современном мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студенческой молодежи все новые и новые решения, улучшая их студенческую жизнь и интеллектуальную деятельность, также способствуют мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Abstract. The article discusses the role of applications in motivating students to engage in physical education. In the modern world, technologies are developing at a high speed, offering students more and more new solutions, improving their student life and intellectual activity, and also contribute to motivation for physical education and sports.
Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, студенческая жизнь.
Keywords: motivation, physical education and sports, healthy lifestyle, student life.

Основным мотивом занятий студенческой молодежи физической культурой является стремление к преобразованию своей социальной и духовной природы, желание сделать свою жизнь богаче, интереснее, развить организаторские способности, помочь товарищам приобщиться к физическим упражнениям.

После того, как начали продавать первые сотовые телефоны в 1973 году человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций, сейчас телефоны способны практически на все, начиная от их первоначальной функции – голосовая связь между людьми, заканчивая играми и прочими приложениями.

Микропроцессор, на котором и функционирует любой современный смартфон, позволил во многом автоматизировать нашу жизнь, дал возможность человеку узнать множество данных, новостей и развлечься.

В таких условиях жизни многие функции нашего организма атрофируются (частично или полностью), телу незачем носить на себе мышцы, которые постоянно требуют постоянных энергозатрат, незачем держать в костях много питательных веществ или иметь крепкие сосуды, ему незачем большие запасы гликогена в мышцах и печени. Куда выгоднее сформировать жировую прослойку, которая практически не требует энергии для поддержания, а в экстренном случае спасает на время от голодной смерти.

Именно поэтому в наше время настолько важны регулярные физические нагрузки для поддержания мышц, костей, сердечно-сосудистой системы и всего нашего организма в целом в здоровом состоянии. Но мы настолько стали зависимы

от наших электронных друзей и забываем про занятия спортом, а ведь даже небольшая пятиминутная тренировка уже даст нам не только состояние бодрости, но и улучшит кровообращение в теле.

Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь. Для этого созданы мобильные приложения, помогающие планировать и проводить тренировки, пить и питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Например, во многих современных фитнес-браслетах есть функция здорового сна, которая по нашему ритму сердцебиения и прочим показателям активности отслеживает примерное время нашего сна. Это не единственное применение фитнес-браслета, он поможет сформировать режим тренировок, напомнит, когда надо размяться, если засиделись, и обеспечит утром плавный и легкий подъем, не мешая нашим близким.

Правильно спланировав питание и отдых (два основных пункта), мы можем перейти к рассмотрению правильного режима тренировок. Современные приложения готовы предоставить нам множество советов по тренировкам.

Одним из приложений будет «Шагомер – счетчик шагов», которое при внесении наших параметров (рост, вес, пол) автоматически рассчитает нашу длину шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Приложение предлагает обработать информацию от датчиков и проверяет, действительно ли был сделан шаг или просто потрясли телефон в руке. Есть возможность самостоятельно определить, сколько нужно сделать шагов за день, а программа напомнит об этом.

«Mi Fit»: данное приложение требует для работы фитнес-браслет, но зато имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Можно не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько сожжено калорий за тренировку, а специальная программа подскажет чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет правильно тренироваться. Пользуясь фитнес-браслетом, можно получить массу преимуществ: и умный будильник, и информацию о тренировках, и оповещения с телефона, и определение частоты

сердцебиения, что поможет задать правильный режим не только тренировки, но и просто передвижения.

Для понимания того, как мобильные приложения влияют на занятия физической культурой, я составил и провел опрос среди одногруппников «САФУ», в нём приняли участие лица от 19-23 лет.

Результаты были следующими:



Рисунок 1 – Занимаетесь ли Вы спортом?

По итогу первого вопроса «Занимаетесь ли Вы спортом?», исходя из рисунка 1 видно, что 85% опрошенных занимаются спортом, а 15 %- нет.



Рисунок 2 – Используете ли Вы какие-нибудь мобильные приложения для занятий физической культурой?

Рассматривая рисунок 2, можно сделать вывод о том, что большинство (83 %) опрошенных используют различные мобильные приложения для занятий спортом, а 17% ответили, что не используют.



Рисунок 3 – Пользуетесь ли Вы и как часто мобильным приложением "Шагомер-счётчик шагов"?

По третьей диаграмме видно, что мобильным приложением «Шагомер-счётчик шагов» пользуются довольно часто-76 %; пользуются, но редко-18 % и всего 6 %- не пользуются.

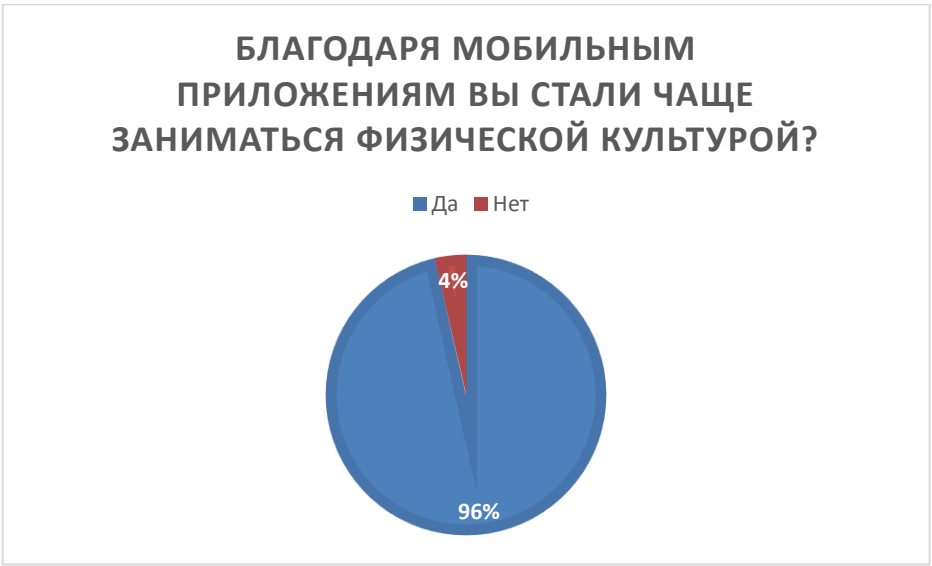


Рисунок 4 – Благодаря мобильным приложениям Вы стали чаще заниматься физической культурой?

И по последнему вопросу было выявлено, что благодаря мобильным приложениям опрошенные (96 %) стали чаще заниматься физической культурой, а на 4 % не стали чаще заниматься.

Из всего этого можно сделать вывод, что современные приложения помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных технологий полезно для любого поколения.

Литература

1. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. - Минск: БГПУ, 2019. – 459 с.
2. Ноздрачев А.Д., Маслюков П.М.: Нормальная физиология. Учебник для вузов Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
3. Лычко, С.А. Применение современных технологий в сфере физической культуры и спорта /С.А. Лычко //Двигательная активность, спорт, личность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции.-Йошкар-Ола.-2017.-С.54.

References

1. Kuzmina, L.I. Methods of physical education // Theory and methodology of physical education: manual /A.G. Furmanov, M.M. Krutalevich, L.I. Kuzmina; under the total.edited by A.G. Furmanov, M.M. Krutalevich. - Minsk: BSPU, 2019. - 459 p.
2. Nozdrachev A.D., Maslyukov P.M.: Normal physiology. Textbook for universities Publishing House: GEOTAR-Media, 2019
3. Lychko, S.A. Application of modern technologies in the field of physical culture and sports /S.A. Lychko //Motor activity, sports, personality. Materials of the All-Russian Scientific and practical Conference.-Yoshkar-Ola.-2017.-p.54.

© Цинис А.В., Морозов А.А., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.

Для цитирования: Цинис А.В., Морозов А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.