

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ УРАЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ГПС МЧС РОССИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE USE OF MOBILE APPLICATIONS IN ORDER TO INCREASE THE MOTIVATION OF CADETS OF THE URAL INSTITUTE OF GPS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA TO EXERCISE AND LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

**D. Gareev
B. Saparov
A. Mishin
E. Koksharov**

Summary: The presented work is devoted to the study of the use of mobile applications and gadgets to increase motivation for the formation of a healthy lifestyle of cadets of the Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The article considers the issue of the effectiveness of using modern technologies to create students' interest in physical education within the educational process. It describes both the positive aspects of using gadgets and applications, and the negative ones, which can subsequently negatively affect the activity of students, due to the fact that modern technologies greatly simplify the search for necessary information and the performance of daily tasks. The main problems that arise in the process of introducing cadets to a healthy lifestyle and physical education are identified, which, in our opinion, may be as follows: lack of motivation, inability to plan personal time and nutrition, lack of a clear schedule of training sessions and basic knowledge necessary to build the training process. Significant reasons are identified for which mobile applications, the functionality of which is aimed at monitoring and increasing activity, are particularly effective in modern times. Recommendations are given on the use of modern mobile applications that greatly simplify the organization of sports, making physical culture more accessible to every student, thereby increasing the interest of young people in introducing a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, student, mobile applications, technology, motivation, sports, healthy lifestyle, gadgets.

Гареев Дмитрий Ринатович

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России;

Уральский государственный аграрный университет

dimagario@yandex.ru

Сaparов Байрамгельды Муджевурович

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

mister.saparov@yandex.ru

Мишин Алексей Сергеевич

Уральский государственный аграрный университет

mihinle@yandex.ru

Кокшаров Евгений Владимирович

Уральский институт ГПС МЧС России

sheff.patriot@yandex.ru

Аннотация: Представленная работа посвящена исследованию применения мобильных приложений и гаджетов для повышения мотивации к формированию здорового образа жизни курсантов Уральского института ГПС МЧС России. В статье рассматривается вопрос об эффективности использования современных технологий для создания интереса обучающихся к занятиям физической культурой в рамках образовательного процесса. Описаны, как положительные стороны использования гаджетов и приложений, так и отрицательные, которые впоследствии могут негативно сказаться на активности обучающихся, в связи с тем, что современные технологии значительно упрощают поиск необходимой информации и выполнение ежедневных задач. Выявлены основные проблемы, возникающие в процессе приобщения курсантов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, которые, по нашему мнению, могут заключаться в следующем: отсутствие мотивации, невозможность планирования личного времени и питания, отсутствие четкого графика учебно-тренировочных занятий и базовых знаний, необходимых для выстраивания тренировочного процесса. Обозначены значимые причины, по которым мобильные приложения, функционал которых направлен на контроль и повышение активности, представляют особую эффективность в современное время. Даны рекомендации по использованию современных мобильных приложений, значительно упрощающих организацию занятий спортом, делающих физическую культуру доступнее для каждого обучающегося, тем самым повышая интерес молодежи к приобщению к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студент, мобильные приложения, технологии, мотивация, спорт, здоровый образ жизни, гаджеты.

В современном мире широкое распространение получило применение современных технологий в любой сфере деятельности человека. Использование интернет-технологий и мобильных сервисов являются

важной и неотъемлемой частью нашей жизни.

На данный момент современные технологии затрагивают практически все сферы деятельности обучающихся

– будь то поиск необходимой информации или помощь в учёбе. Вместе с тем, использование гаджетов и приложений может негативно сказаться на снижении активности курсантов, ведь технологии позволяют современному человеку упростить поиск необходимой информации и выполнение ежедневных задач. Тема мотивации и повышения интереса в рамках современного мира является наиболее важной и актуальной в процессе приобщения курсантов к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Вместе с тем, в настоящее время идет процесс популяризации и пропаганды здорового образа жизни, так как сегодня – проблема укрепления здоровья посредством занятий спортом является важной не только для человека как личности, но и всего общества в целом. Нельзя не отметить актуальность данной темы, заключающейся в стремлении современной студенческой молодежи приобщиться к использованию современных технологий.

Так, в период глобализации, развитие технологий набирает все больше темпов и совершенствуется с каждым днем, предлагая современной молодежи больше новых решений, способных улучшить и упростить жизнь и свою деятельность в различных сферах.

Цель работы

Определить роль современных мобильных приложений и программ в мотивации к занятиям физической культурой, поднятии интереса к ведению здорового образа жизни у курсантов Уральского института ГПС МЧС России.

Задачи исследования

Изучить теоретические основы влияния мобильных приложений на мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой. Провести опрос среди целевой аудитории для объективности данных о использовании современных технологий для занятий спортом.

Методы исследования

Метод теоретического анализа и синтеза научной литературы и интернет источников. Практический анализ данных опроса.

На первый взгляд можно сказать о том, что мобильные приложения и физическая активность несовместимы, но, эффективность современных технологий в становлении интереса к занятиям спортом может быть вполне оправдана. Стоит заметить то, что гаджеты и современные мобильные приложения могут оптимизировать процессы физической подготовки, сделать их более интересными для курсантов, тем самым повысив ценность ведения здорового образа жизни.

Считается, что основным мотивом для занятий молодежи спортом выступают такие факторы, как стремление к преобразованию своих духовных и социальных ценностей, желание разнообразить и внести что-либо новое в ежедневные потребности, развить организационные и самодисциплинарные способности.

Для утверждения мнения о том, что мобильные приложения и гаджеты для ведения здорового образа жизни пользуются особой популярностью среди молодежи, следует провести опрос об объективности этого суждения.

Результаты исследования

Для изучения данных об использовании и применении мобильных приложений для занятий спортом, был проведен опрос среди курсантов. Целью опроса было изучить, насколько часто используются мобильные приложения для ведения активного образа жизни. В целевую аудиторию исследования попали курсанты 1-5 курса Уральского института ГПС МЧС России, в количестве 75 человек.

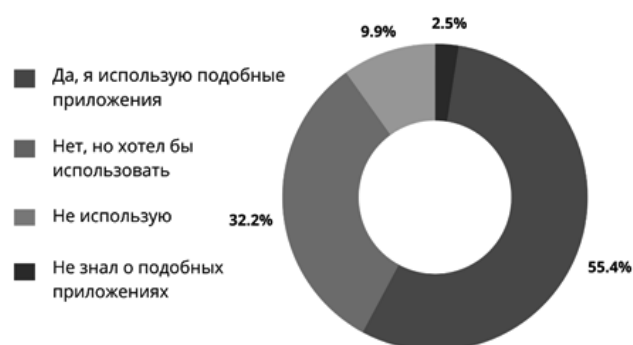


Рис. 1. Результаты опроса среди курсантов об использовании мобильных приложений для занятий спортом

В ходе исследования было установлено, что большая часть опрошенных курсантов использует различные приложения для оптимизации ведения здорового образа жизни, использует программы для занятий спортом. Среди участников исследования 55,4% используют подобные приложения, 32,2% ранее не использовали, но хотели бы попробовать.

Так же по результатам опроса было выявлено, что меньшая группа опрошенных либо никогда не использовали (9,9% от опроса) приложения для ведения активного образа жизни, либо совсем не знали о существовании подобных программ (менее 2,5% от опроса).

Дополнительно курсанты, использующие программы для занятий спортом, ответили на вопрос о частоте использования установленных программ.

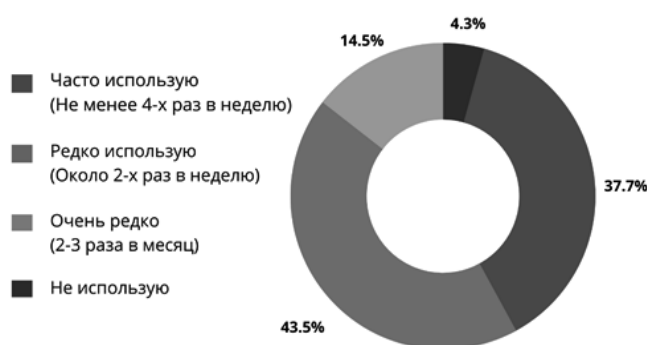


Рис. 2. Результаты опроса среди курсантов о регулярности использовании мобильных приложений для занятий спортом

Можно сказать, о том, что регулярно используют приложения только 37,7% курсантов, большая часть опрошенных занимается по мобильным программам или отслеживают уровень своей активности около 2-3 раз в неделю, что составляет 43,5% обучающихся. Меньшая часть из опрошенных (около 14,5%) используют программы очень редко, не более 2-3 раз в месяц. Всего 4,3% не пользуются ранее установленными программами.



Рис. 3. Результаты опроса среди курсантов о функционале используемых программ

Можно сделать вывод о том, что наиболее популярными и распространенными программами для ведения здорового образа жизни являются приложения для отслеживания режима сна и отдыха, трекер (километраж) ходьбы и бега, приложение для планирования и проведения тренировок. Также, часть курсантов (14,3%) следит за своим питанием с помощью приложений-контроллеров.

По результатам опроса среди курсантов, можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство обучающихся (86%) считает, что современные технологии способны придать мотивацию к занятиям физической культурой и повысить интерес молодежи к ведению здорового образа жизни. Всего лишь 10,8% опрошенных думают, что приложения никак не повлияют на изменение интереса, и 3,2% затрудняются в своем ответе.

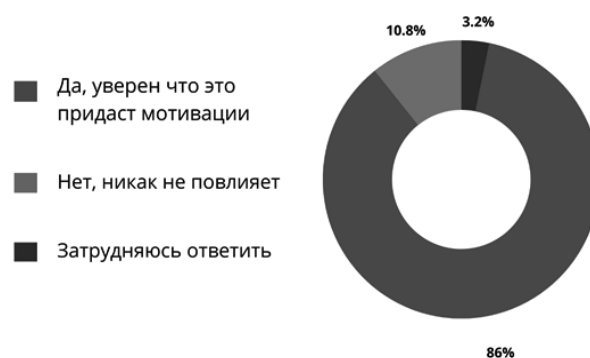


Рис. 4. Результаты опроса среди курсантов об эффективности мобильных приложений для повышения интереса и мотивации к спорту

С помощью опроса был выявлен интерес у курсантов в использовании мобильных приложений для организации занятий спортом. Также многие обучающиеся хотели бы использовать современные программы в процессе занятий физической культурой, ведь видят для себя много преимуществ оптимизации ведения здорового образа жизни.

Основные вопросы, возникающие у курсантов в процессе занятий физической культурой

Проблемы, возникающие в процессе приобщения курсантов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, могут заключаться в следующем: отсутствие мотивации, невозможность планирования личного времени и питания, отсутствие графика тренировок и отсутствие базовых знаний, необходимых для выстраивания тренировочного процесса [2].

Вышеперечисленные факторы способны снизить интерес у курсантов к процессу приобщения к спорту, вызвать неудобства и проблемы на пути ведения здорового образа жизни. Именно поэтому для повышения мотивации и упрощения оптимизации занятий спортом, могут быть использованы специальные приложения.

Можно выделить основные преимущества применения подобных программ:

- Оптимизация тренировочных процессов посредством отслеживания результатов и регулярности проводимых тренировок;
- Регулирование режима сна и отдыха при планировании времени;
- Мотивационная составляющая в функционале приложений;
- Удобство планирования и контроля питания.

Современные приложения отвечают всем требованиям спорта и способны помочь курсантам распланировать режим тренировок и влиться в процесс занятий без

трудоёмкого решения организационных проблем. Ведь именно процесс самодисциплины отталкивает многих студентов курсантов от занятий и может снижать их интерес к спорту.

Программы могут способствовать в формировании здорового образа жизни у курсантов, привить интерес и поднять мотивацию к спорту. Потому что физическая культура является обязательной и неотъемлемой частью процесса обучения студентов высших образовательных организаций.

В современном мире для выполнения основного комплекса упражнений не требуется специально оборудованного помещения (зала), большинство упражнений обучающиеся могут выполнять в домашних условиях или же на оборудованных площадках в местах общего пользования. Благодаря передовым мобильным приложениям для занятий спортом, молодежь может заниматься физической культурой в любом удобном месте, за счёт повторения техники различных упражнений с помощью «смарт» - тренера (виртуального тренера) на экранах смартфонов. Это значительно упрощает организацию тренировок, делает занятия спортом доступнее и проще для современной студенческой молодежи [6].

Из вышеперечисленного можно сделать вывод о ценности современных информационных технологиях в популяризации здорового образа жизни среди курсантов Уральского института ГПС МЧС России.

Мобильные приложения, функционал которых на-

правлен на контроль и повышение активности, представляют особую эффективность в современное время по нескольким значимым причинам:

- Занятия спортом всегда можно отслеживать, проводить их в любом удобном месте без привязки к специально оборудованным спортивным залам, ведь телефон со всеми необходимыми приложениями всегда в свободном доступе у курсантов.
- Выполнение определенных упражнений строго регламентировано, во избежание травм и дискомфорта, необходимо соблюдать технику выполнения элементов, указанную в мобильных приложениях.
- Возможность регулярного отслеживания результатов тренировок в динамике благодаря использованию различных программ, составления рациона питания и контроль активности и отдыха на протяжении всего дня.
- Экономичность использования – как правило, большинство передовых программ для занятий спорта абсолютно бесплатны и доступны всем курсантам для скачивания, что значительно сокращает расходы на оплату услуг тренеров и аренду залов для проведения тренировочных занятий.

Можно сделать вывод о том, что современные мобильные приложения значительно упрощают организацию занятий спортом, делают физическую культуру доступнее для каждого обучающегося, тем самым повышая интерес молодежи к приобщению ведения здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровый образ жизни студентов / А.В. Попова, О.С. Шнейдер. – Хабаровск: ДВГУПС, 2012. – С. 88
2. Васильева Н.И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59-67.
3. Великанова Е.С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2. № 12 (39). С. 855-858.
4. Пак Л.И., Польщикова Ю.А. Фитнес-трекеры в студенческой жизни // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. Пенза: Наука и Просвещение. 2019. С. 113- 114.
5. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев; Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб: 2005. – С. 124
6. Проект «Спорт-лидер» в семейном физическом воспитании в Свердловской области / Рапопорт Л.А., Быкова Л.В., Лось М.В., Сапаров Б.М. Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 116-120.
7. Особенности организации занятий по физической подготовке в ведомственных вузах МЧС России / Могилевская Т.Е., Гареев Д.Р., Обносов В.А., Чукавин В.О. Молодежь и наука. 2021 (9).

© Гареев Дмитрий Ринатович (dimagario@yandex.ru), Сапаров Байрамгельды Муджевурович (mister.saparov@yandex.ru), Мишин Алексей Сергеевич (mihinle@yandex.ru), Кокшаров Евгений Владимирович (sheff.patriot@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»