

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Ю.В. Блоцкая, Е.В. Болбас

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Беларусь

**Аннотация.** В современном мире интернет-технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая все новые и новые решения. Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь. Поэтому целесообразным является создание приложений, помогающих планировать и проводить тренировки, соблюдать питьевой режим и сбалансированно питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

**Ключевые слова:** интернет-программы, мобильные приложения, мобильные устройства, фитнес-трекеры, шагомер.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) стали частью современной культуры. Программы, доступные в мобильных устройствах, могут быть использованы для поддержки учебного процесса, повышения интереса учащихся и повышения эффективности обучения, в том числе по физической культуре. ИКТ, в частности мобильные приложения, теперь доступны в любом месте и в любое время, что позволяет выполнять определенные задачи не только в развлекательных, но и в образовательных целях. В настоящее время на рынке существует огромное количество мобильных приложений, разработанных для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и позволяющих отслеживать активность в течение дня.

**Цель работы** – изучение степени использования студентами различных приложений в рамках занятий физической культурой и спортом, а также их преимущества и недостатки.

После изобретения сотовых телефонов человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций. Сейчас телефоны далеко ушли от функции голосовая связь и способны практически на все. Современные смартфоны, айфоны позволили во многом автоматизировать нашу жизнь, дали возможность человеку общаться в различных социальных сетях, узнавать интересующую информацию, получать множество данных и новостей. Однако, имеется и обратная сторона использования современных девайсов: снижение двигательной активности и постепенная атрофия мышц, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, большое число офтальмологических заболеваний.

Физическая активность играет огромную роль в поддержании здоровья студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению физического состояния, повышению уровня энергии, улучшению настроения и снижению стресса. В условиях современного общества с высоким темпом жизни студенты часто сталкиваются с различными умственными нагрузками. Использование мобильных приложений может стать эффективным способом интеграции физической активности в повседневную жизнь с уменьшением потраченного времени и денег на посещение различных спортивных клубов.

Как показал анализ интернет-магазинов, в Apple Store и Google Play можно найти около 50 000 различных приложений для здоровья и тренировок.

К ним относятся:

- *приложения для отслеживания тренировок* – позволяют фиксировать свои достижения, планировать тренировки и отслеживать рост результатов;
- *фитнес-тренеры* – предлагают готовые программы тренировок и видео уроки, что полезно для начинающих заниматься;
- *социальные платформы* – позволяют занимающимся делиться своими успехами, находить единомышленников и участвовать в челленджах.

Данные мобильные приложения имеют ряд преимуществ:

1. Удобство и доступность – возможность заниматься в любое время и в любом месте.
2. Персонализация – настройка тренировок исходя из целей и уровня подготовки и предпочтений.
3. Мотивация – функции отслеживания прогресса и достижения целей способствуют повышению мотивации.
4. Доступ к информации – мобильные приложения предоставляют доступ к огромному количеству информации о спорте, питании, тренировках и других полезных материалах.
5. Общение и поддержка. Социальные функции помогают студентам находить поддержку и общение с другими пользователями.
6. Интеграция с носимыми устройствами – приложения интегрируются с фитнес-трекерами, умными часами и другими устройствами для более точного отслеживания данных [2].

Однако существует и ряд недостатков от использования мобильных приложений. Прежде всего это нехватка личного общения. Также онлайн-тренировки не всегда предоставляют достоверную информацию о тренировках и здоровье. Возникают риски травматизма из-за неправильного выполнения упражнений без контроля. Чрезмерное использование приложений может привести к зависимости от интернет-технологий и снижению реального взаимодействия с окружающей средой. Существуют и проблемы с конфиденциальностью: некоторые приложения могут собирать и передавать личную информацию пользователя.

Анализируя полученную из литературы и интернет-источников информацию, для студентов была составлена анкета, в которой ставилась цель узнать их интересы в области физической активности и использования мобильных приложений. Результаты анкетирования отражены на рисунке 1.

В анкетировании приняли участие студенты 2 и 3 курса филологического факультета и факультета дошкольного и начального образования. Выборка составила 60 человек.

На первый вопрос: «Используете ли вы мобильные приложения для занятий спортом?» 68 % респондентов ответили «Да». Не используют – 32 % опрошенных.

На второй вопрос, предназначенный только для пользователей приложений: «Какие цели Вы ставите, используя данные мобильные приложения?» (данные приведены с правом выбора нескольких вариантов) 48 % ответили, что их цель – поддержание спортивной формы, 27 % ставят перед собой цель расслабиться после рабочего дня, 15 % узнать – что-то новое, 40 % – поддерживать физическое и ментальное здоровье, 8 % – достижение личных результатов, 24 % – коррекция веса и подбор правильного питания.

Третий вопрос: «Какими приложениями для здоровья Вы пользуетесь?» (данные приведены с правом выбора нескольких вариантов) 58 % ответили, что используют «шагомеры», 12 % пользуются приложениями для здорового питания, 18 % используют приложения для спортивных тренировок, занятий йогой, медитации, 40 % используют приложения для отслеживания показателей здоровья, таких как пульс, сон и т. п..

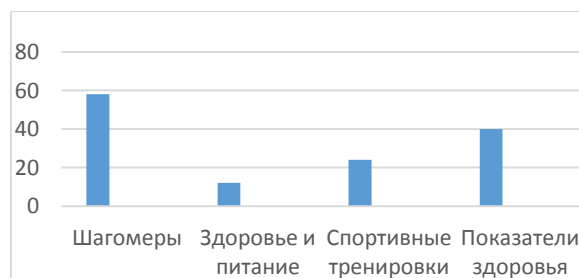


Рисунок 1 – Использование мобильных приложений студентами

Данные результаты свидетельствуют о том, что больше половины опрошенных студентов используют мобильные приложения в ходе физической активности для укрепления здоровья. Это свидетельствует о наличии у студентов заинтересованности в самостоятельном приобретении новых навыков, а также контроле своего самочувствия.

Активное развитие информационных технологий повлияло на все сферы жизни, в том числе на физическое воспитание. Это позволяет внедрить в систему образования абсолютно новые подходы, которые будут соответствовать уровню современных знаний и технологий. Одним из таких подходов и является использование мобильных приложений в качестве доступных и простых средств в физическом воспитании [1].

По данным проведенного нами анкетирования можно сделать вывод, что студенты являются заинтересованными в использовании современных мобильных приложений, связанных с активным образом жизни. Использование мобильных приложений представляет собой перспективное направление, способствующее повышению уровня активности среди студентов. Однако важно помнить о необходимости сбалансированного подхода к занятиям и учитывать возможные риски. Следует использовать их разумно, сочетая с традиционными видами физической активности и консультациями специалистов.

#### **Список использованных источников**

1. Васильева, Н.И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н.И. Васильева // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 12 (41). – С. 59–67.

2. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М.А. Лобанова // Исследования молодых ученых : Материалы XXXI Междунар. науч. конф. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.

### **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ**

**Ю.В. Блоцкая**, преподаватель,

**Е.В. Болбас**, преподаватель,

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Беларусь*

**Аннотация.** В статье раскрыта тема занятий физическими упражнениями при заболевании сахарным диабетом. В настоящее время сахарный диабет является проблемой всех «стран и народов мира», поэтому для ее снижения требуется активная физическая активность. Физические упражнения входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

**Ключевые слова:** сахарный диабет, здоровье, физические упражнения.

Сахарный диабет занимает третье место в мире по смертности в развитых странах. Среди причин такого роста больных сахарным диабетом ученые выделяют не только малоподвижный образ жизни, но и тот факт, что за последнее десятилетие медицина сделала большой шаг вперед в области диагностики заболевания, что в свою очередь позволило выявлять сахарный диабет на ранних стадиях. Физические нагрузки входят в комплекс современного лечения сахарного диабета, так как они повышают чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие глюкозоснижающих таблеток.

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение концентрации глюкозы в крови.