



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796

**ПОПУЛЯРНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО (АРКТИЧЕСКОГО) ФЕДЕРАЛЬНОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЛОМОНОСОВА**

**POPULAR SPORTS APPLICATIONS AMONG STUDENTS OF THE
NORTHERN (ARCTIC) FEDERAL UNIVERSITY NAMED AFTER
LOMONOSOV**

Филатов Максим Николаевич, студент Высшей школы информационных технологий и автоматизированных систем, Северный Арктический Федеральный университет им. Ломоносова, г. Архангельск

Цинис Алексей Виестурович, ученая степень К.П.Н., доцент кафедры физической культуры, Северный арктический федеральный университет им. М. В. Ломоносова, г. Архангельск

Filatov M.N. filatov.m@edu.narfu.ru

Tsinis A.V. a.tsinis@narfu.ru

Аннотация

В статье рассматривается процент популярности спортивных мобильных приложений среди опрошенных в отдельном опросе студентов Северного (Арктического) университета имени Ломоносова. Также одной из целей исследования является выявление мобильных программ, которыми они пользовались или пользуются до сих пор для занятий активным или не

активным физическим спортом и выделить самые популярные из них по использованию. Рассматривается мнение опрошенных студентов об их отношении к применению спортивных приложений при активных занятиях спортом и их возможному положительному влиянию на них.

Annotation

The article examines the percentage of popularity of sports mobile applications among the students of the Lomonosov Northern (Arctic) University interviewed in a separate survey. Also, one of the goals of the study is to identify mobile programs that they have used or are still using for active or non-active physical sports and highlight the most popular of them by use. The opinion of the interviewed students about their attitude to the use of sports applications during active sports and their possible positive impact on them is considered.

Ключевые слова: спортивные приложения, здоровый образ жизни, мобильные программы, тренировочный процесс, цифровые технологии, физическая культура.

Keywords: sports applications, healthy lifestyle, mobile programs, training process, digital technologies, physical culture.

Что такое спортивные приложения?

На сегодняшний день существует огромное число мобильных приложений, применяемых как в бытовых ситуациях, так и в различных сферах жизни. Среди них есть и приложения, тесно связанные с физической культурой и поддержанием здорового образа жизни.

Мобильные спортивные приложения - платформа, онлайн сервис или сайт, предназначенный для построения, отражения и организации тренировочного процесса, контроля питания и самочувствия спортсмена. Могут быть как бесплатными так платными изначально или с определенной подпиской.

На волне популяризации здорового образа жизни использование спортивных приложений получило огромную популярность за счет своей универсальности и мобильности, особенно во время ограничений во время пандемии.

Приложения могут предоставлять разные услуги, например одни составляют программу тренировок или питания базовую или специальную лично для вас, например для вашего телосложения или при восстановлении после травмы, какие-то помогают рассчитывать возможные калории, а также наличие белков, углеводов и жиров при наборе или сбросе массы, какие то оставляют и отслеживают пройденный вами в километрах путь. Все это способно помочь и упростить отслеживание индивидуальных достижений.

Опрос среди студентов об использовании спортивных приложений

В опросе, принявшем свое участие 120 студентов с целью выявить популярность тех или иных спортивных приложений, активно ли они занимаются физическими нагрузками, мнение об их полезности, сколько они ими пользуются, состоящий из 4 вопросов.

1) Используете ли вы спортивные приложения?

(Использую/Использовал/Не использую)

2) Занимаетесь ли вы спортом?

(Активно занимаюсь спортом/ Неактивно занимаюсь спортом/

Не занимаюсь спортом)

3) Какими спортивными приложениями вы пользовались?

4) Как вы считаете имеют ли пользу спортивные приложения?

(Да/Да чем нет/Нет чем да/Нет)

Результаты опроса



Рис 1 Диаграмма результатов ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» среди студентов

Из диаграммы на рисунке 1 можно сделать вывод что 70% опрошенных занимаются спортом из которых 26% считают эти занятия активными и 44% не активными. 30% опрошенных отметили, что не занимаются спортом.



Рис 2 диаграмма результатов ответов на вопрос «Используете ли вы спортивные приложения?» среди студентов

Из диаграммы на рисунке 2 можно сделать вывод что 69% использовали хотя бы одно спортивное приложение из которых 17% используют их до сих пор. 31% никогда не использовали приложения.



Рис3 диаграмма результатов ответов на вопрос «Имеют ли пользу спортивные приложения?» среди студентов

Из диаграммы на рисунке 3 можно сделать вывод что большая часть студентов, а именно 61%, прошедших опрос склоняются к тому, что спортивные приложения имеют пользу при занятиях спортом. 39% опрошенных склоняются к тому, что спортивные приложения не приносят пользу при занятии спортом.

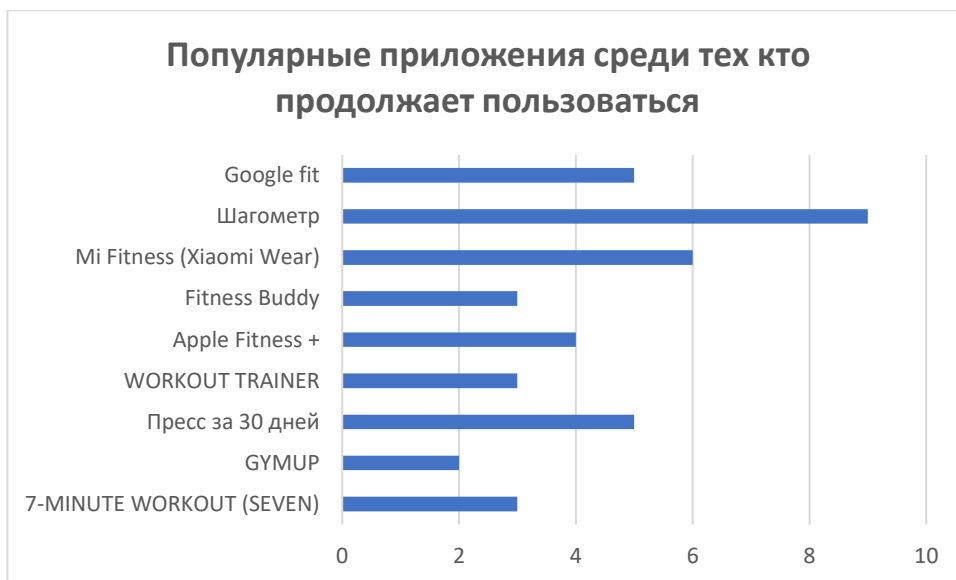


Рис 4 диаграмма популярных приложений среди тех, кто продолжает пользоваться на данный момент

Из диаграммы на рисунке 4 можно выделить 3 самых популярных приложений среди опрошенных студентов, которые продолжают использовать спортивные приложения при занятии спортом:

- 1- Шагометр
- 2- Mi Fitness
- 3- Google fit

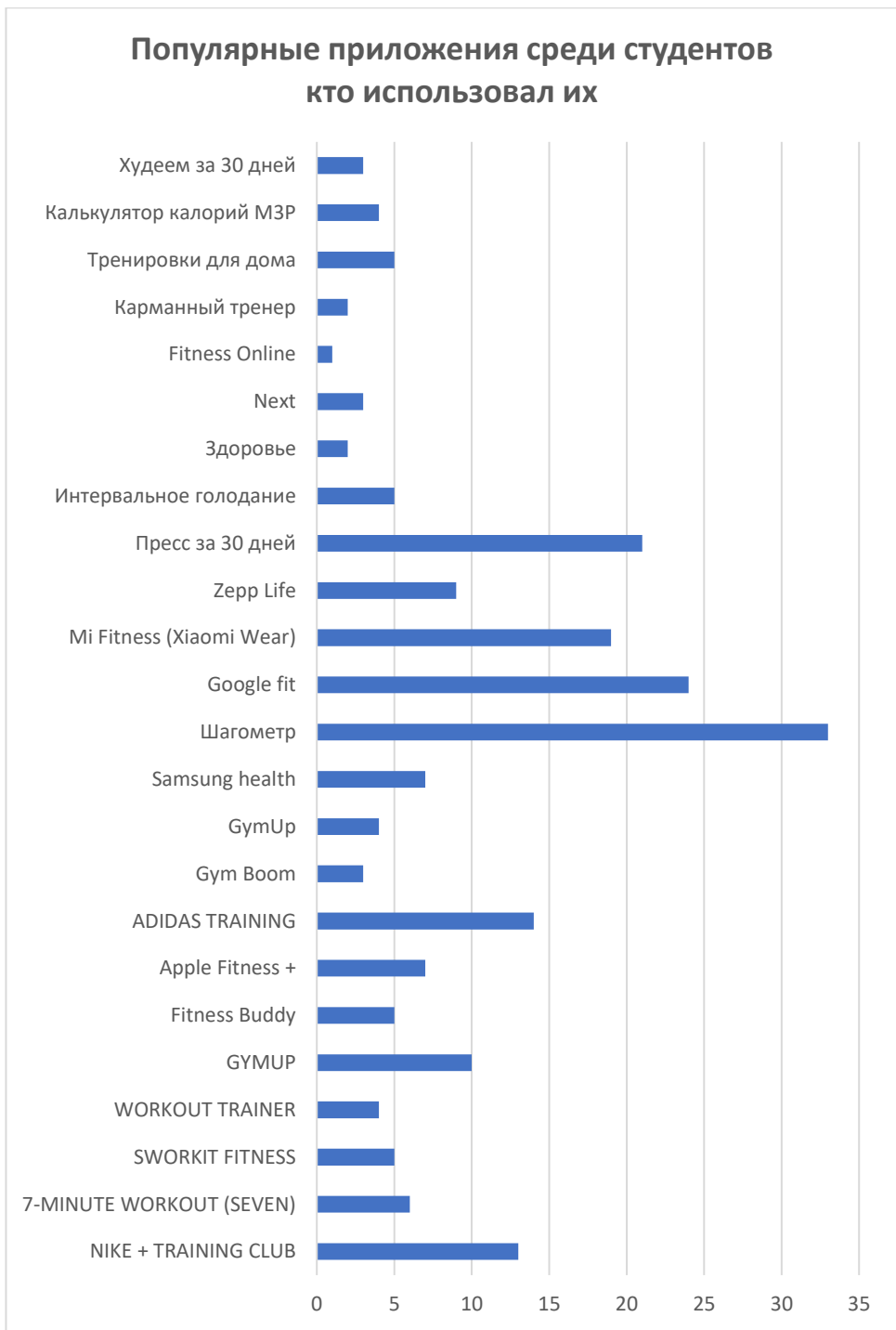


Рис 5 диаграмма популярных приложений среди студентов кто использовал их

Из диаграммы на рисунке 5 можно выделить 5 самых популярных приложений среди всех студентов, пользовавшихся спортивными мобильными приложениями:

- 1- Шагометр
- 2- Google fit
- 3- Пресс за 30 дней
- 4- Adidas training
- 5- Nike + training club

Результаты исследования

Среди опрошенных студентов Северного (Арктического) федерального университета лишь 17% используют спортивные мобильные приложения на занятиях, из которых огромной популярностью, пользуются приложения для организации тренировочного процесса такие как «Шагометр», «Mi Fitness», «Google fit». Среди тех кто продолжают использовать и тех кто использовал популярны такие приложения как «Шагометр», «Google fit», «Пресс за 30 дней», «Adidas training», «Nike + training club». Большинство из опрошенных студентов склоняются к тому, что спортивные приложения могут принести пользу при занятиях физическими нагрузками.

Литература

1. «Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы I Всероссийской научно-практической конференции (14–15 апреля 2021 г., г. Омск) : материалы конференции / под редакцией К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-91930-168-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242042> (дата обращения: 20.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Научно-методические аспекты

подготовки спортсменов : материалы I Всероссийской научно-практической конференции (14–15 апреля 2021 г., г. Омск) : материалы конференции / под редакцией К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2021. — ISBN 978-5-91930-168-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242042> (дата обращения: 20.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 135.).

2. Андрееенко Татьяна Александровна, Павленко Елена Павловна, Ситникова Марина Ивановна ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ // Наука-2020. 2021. №6 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 20.12.2022).
3. Андрееенко Татьяна Александровна, Павленко Елена Павловна, Ушаков Сергей Евгеньевич ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ // Наука-2020. 2021. №8 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 20.12.2022).
4. «Восколович, Н.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ УСЛУГ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ / Н. А. Восколович, В. С. Осипов, Н. В. Лужнова // Интеллект. Инновации. Инвестиции. — 2022. — № 6. — С. 10-18. — ISSN 2077-7175. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/324770> (дата обращения: 20.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Восколович, Н.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ УСЛУГ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ / Н. А. Восколович, В. С. Осипов, Н. В. Лужнова // Интеллект. Инновации. Инвестиции. — 2022. —

№ 6. — С. 10-18. — ISSN 2077-7175. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/324770> (дата обращения: 20.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 1.).

5. ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ / Т. А. Андреевко, Е. П. Павленко, М. И. Ситникова. — Текст : непосредственный // НАУКА-2020. — 2021. — № 6. — С. 88-94.
6. Басшыкызы Динара МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И ИХ РОЛЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ // Academy. 2022. №1 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnye-prilozheniya-i-ih-rol-v-sovremenном-mire> (дата обращения: 22.12.2022).

Literature

1. "Scientific and methodological aspects of training athletes: materials of the I All-Russian scientific and practical conference (April 14–15, 2021, Omsk): conference materials / edited by K. V. Dikikh. - Omsk: SibGUFK, 2021. - 297 p. - ISBN 978-5-91930-168-4. — Text: electronic // Doe: electronic library system. - URL: <https://e.lanbook.com/book/242042> (date of access: 12/20/2022). — Access mode: for authorization. users." (Scientific and methodological aspects of training athletes: materials of the I All-Russian scientific and practical conference (April 14–15, 2021, Omsk): conference materials / edited by K. V. Dikikh. - Omsk: SibGUFK, 2021. - ISBN 978 -5-91930-168-4.— Text: electronic // Doe: electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242042> (date of access: 12/20/2022). — Access mode: for authorization. users. - S. 135.).
2. Andreenko Tatiana Aleksandrovna, Pavlenko Elena Pavlovna, Sitnikova Marina Ivanovna THE USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION // Science-2020. 2021. №6 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy> (accessed: 12/20/2022).

3. Andreenko Tatiana Aleksandrovna, Pavlenko Elena Pavlovna, Ushakov Sergey Evgenievich THE USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS // Science-2020. 2021. №8 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (accessed: 12/20/2022).
4. "Voskolovich, N.A. THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES TO INCREASE THE ACTIVITY OF CONSUMERS OF SPORTS EVENT SERVICES / N. A. Voskolovich, V. S. Osipov, N. V. Luzhnova // Intelligence. Innovation. Investment. — 2022. — No. 6. — pp. 10-18. — ISSN 2077-7175. — Text : electronic // Lan : electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/324770> (accessed: 12/20/2022). — Access mode: for authorization. users." (Voskolovich, N.A. THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES TO INCREASE THE ACTIVITY OF CONSUMERS OF SPORTS EVENT SERVICES / N. A. Voskolovich, V. S. Osipov, N. V. Luzhnova // Intelligence. Innovation. Investment. — 2022. — No. 6. — pp. 10-18. — ISSN 2077-7175. — Text : electronic // Lan : electronic library system. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/324770> (accessed: 12/20/2022). — Access mode: for authorization. users. — p. 1.).
5. THE USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION / T. A. Andreenko, E. P. Pavlenko, M. I. Sitnikova. — Text : direct // SCIENCE-2020. — 2021. — № 6. — Pp. 88-94.
6. Bashkyzy Dinara MOBILE APPLICATIONS AND THEIR ROLE IN THE MODERN WORLD // Academy. 2022. No. 1 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnye-prilozheniya-i-ih-rol-v-sovremennom-mire> (accessed: 12/22/2022).

© Филатов М.Н., Цинис А.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023

Для цитирования: Филатов М.Н., Цинис А.В. Популярные спортивные приложения среди студентов Северного (Арктического) федерального университета имени Ломоносова // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023