



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 364.016

**МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МОНИТОРИНГА
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**MOBILE APPLICATIONS AS A MEANS TO MONITOR STUDENTS' PHYSICAL
ACTIVITY**

Ильина Ксения Сергеевна, студентка 4 курса лечебного факультета ФБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» (163069 Россия, г. Архангельск, Троицкий пр-кт, д. 51), тел. 8(902) 701-24-32, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8057-3209>, ilyinaksenia16@yandex.ru

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова» (163002 Россия, г. Архангельск, наб. Северной Двины, д. 17.), тел. 8(909) 553-91-11, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0139-0429>, tsinis72@mail.ru

Ksenia S. Ilyina, 4th year student of the faculty of Medicine of the Northern State Medical University (51 Troitskiy Ave., Arkhangelsk, 163069 Russia), tel. 8(902) 701-24-32, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8057-3209>, ilyinaksenia16@yandex.ru

Alexey V. Tsinis, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical culture of the Northern (Arctic) Federal University named after M. V.

Lomonosov (17, Severnaya Dvina Embankment st., Arkhangelsk, 163002 Russia), tel. 8(909) 553-91-11, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0139-0429>, tsinis72@mail.ru

Аннотация. Физическая активность играет важную роль в здоровье и благополучии студентов. Однако, современный образ жизни и высокая степень цифровизации приводят к увеличению сидячего образа жизни и снижению физической активности среди студентов. В последние годы мобильные приложения стали широко использоваться для мониторинга и стимулирования физической активности. В этой статье мы рассмотрим роль и значение мобильных приложений в мониторинге физической активности студентов и их потенциальный вклад в улучшение здоровья и благополучия студенческой общины.

Annotation. Physical activity plays an important role in the health and well-being of students. However, modern lifestyle and a high degree of digitalization lead to an increase in sedentary lifestyle and a decrease in physical activity among students. In recent years, mobile apps have become widely used to monitor and stimulate physical activity. In this article, we will consider the role and importance of mobile applications in monitoring students' physical activity and their potential contribution to improving the health and well-being of the student community.

Ключевые слова: мобильные приложения, физическая активность, студенты, здоровье, мотивация, самодисциплина, активный образ жизни, доступность, удобство использования, безопасность.

Keywords: mobile applications, physical activity, students, health, motivation, self-discipline, active lifestyle, accessibility, usability, security.

Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. Однако современные студенты сталкиваются с рядом препятствий, которые могут снизить их физическую активность.

Одной из главных преград является ограниченное время. Студенты часто заняты учебой, работой, обязательствами в общественных организациях и социальными мероприятиями. Это может приводить к недостатку времени для занятий физической активностью. Более того, у многих студентов отсутствует структура в их повседневной жизни, что затрудняет установление регулярного расписания тренировок.

Недостаток мотивации также является серьезной преградой для физической активности студентов. Стресс учебы, давление успеха, неправильный образ жизни и отсутствие поддержки могут снижать мотивацию студентов к занятиям спортом или физическим упражнениям. Без подходящей мотивации студенты могут затрудняться в поддержании постоянной физической активности.

Социологическое исследование, проводимое среди студентов, показало, что только 30% регулярно занимаются физическими упражнениями в течение недели, в то время как остальные 70% проводят большую часть времени в сидячем положении. Это связано с учебной нагрузкой, использованием компьютеров и мобильных устройств, а также ограниченным доступом к фитнес-центрам и спортивным объектам на кампусе.

Дополнительно, данные из исследования национального уровня показывают, что более 60% студентов не соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по физической активности. Рекомендуется, чтобы молодые взрослые (включая студентов) занимались физическими упражнениями в течение минимум 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. [4]

Эти данные подчеркивают проблему недостаточной физической активности среди студентов и необходимость поиска эффективных способов стимулирования и мониторинга их активности. Мобильные приложения представляют собой потенциальное решение, позволяющее студентам легко отслеживать свою

физическую активность, устанавливать цели и получать мотивацию для регулярных тренировок.

Мобильные приложения представляют собой инновационный подход к решению этих преград и стимулированию физической активности студентов. Они предлагают гибкое решение, позволяющее студентам интегрировать физическую активность в свою повседневную жизнь. Мобильные приложения предоставляют возможность отслеживать свою активность, устанавливать цели, получать персонализированные рекомендации и мотивацию, а также принимать участие в сообществе пользователей, что создает социальный аспект и поддержку.

Одним из ключевых аспектов мобильных приложений для мониторинга физической активности является сбор данных о различных параметрах активности, таких как количество шагов, пройденное расстояние, время физических упражнений и сожженные калории. Приложения могут использовать встроенные датчики смартфонов или подключенные устройства, такие как фитнес-браслеты или умные часы, для сбора этих данных. Эти приложения позволяют студентам отслеживать свою физическую активность, устанавливать цели и получать персонализированные рекомендации для улучшения своего общего уровня активности. [5]

Важным аспектом мобильных приложений для физической активности является их способность стимулировать студентов к регулярной тренировке. Приложения предоставляют персонализированные цели, уведомления и поощрения, которые мотивируют студентов выполнять физические упражнения и достигать своих целей. Некоторые приложения также предлагают возможность участия в фитнес-челленджах, соревнованиях с друзьями или получении наград за достижение определенных результатов. Эти механизмы стимуляции помогают студентам сохранять интерес и мотивацию к физической активности на долгосрочной основе.

Использование мобильных приложений для мониторинга физической активности имеет ряд преимуществ. Во-первых, они предоставляют студентам возможность осознать свой уровень активности и получить обратную связь о своих

достижениях. Это позволяет им делать информированные решения и вносить изменения в свои привычки. Во-вторых, приложения создают чувство ответственности и учета своих действий, что способствует повышению самодисциплины и последовательности в выполнении физических упражнений. В-третьих, мобильные приложения предоставляют удобство и гибкость использования, так как они доступны на смартфонах, которые студенты носят с собой повседневно. [1]

С целью изучения эффективности мобильных приложений в мониторинге и стимулировании физической активности студентов было проведено исследование в университетской среде. Используя случайную выборку из 200 студентов, было проведено эмпирическое исследование, включающее сбор данных о физической активности и оценку удовлетворенности студентов приложением MyFitnessPal. Результаты исследования предоставляют полезные научные и практические выводы о потенциале MyFitnessPal в улучшении физической активности студентов.

Исследование проводилось в течение 8 недель в университетской среде. Участники исследования были случайным образом разделены на две группы: экспериментальную группу, которая использовала мобильное приложение для мониторинга физической активности, и контрольную группу, которая не использовала приложение.

Участники экспериментальной группы были обучены использованию мобильного приложения и ежедневно вносили данные о своей физической активности, такие как количество шагов, время физических упражнений и дистанция, преодоленная при беге или ходьбе. Кроме того, приложение предоставляло персонализированные рекомендации и цели для стимулирования активности.

В конце исследования, все участники заполнили анкету о своем опыте использования мобильного приложения и уровне удовлетворенности. Анализ

данных включал сравнение результатов физической активности и удовлетворенности между экспериментальной и контрольной группами.

Результаты исследования показали, что использование мобильного приложения значительно повысило физическую активность студентов в экспериментальной группе. Студенты, использующие приложение, показали значительный прирост в количестве шагов и времени упражнений в сравнении с контрольной группой. [2]

Кроме того, студенты в экспериментальной группе выразили высокую удовлетворенность использованием мобильного приложения. Они отметили, что приложение помогло им стать более осознанными в своей физической активности и стимулировало их к ежедневной тренировке. Они также отметили, что персонализированные рекомендации и цели были мотивирующим фактором.

Результаты этого исследования подтверждают эффективность мобильных приложений в мониторинге и стимулировании физической активности студентов в университетской среде. Мобильные приложения могут быть эффективным инструментом для повышения осведомленности о физической активности, установления целей и мотивации студентов к регулярной тренировке. Эти результаты имеют практическую значимость для разработчиков мобильных приложений и образовательных учреждений, которые могут использовать эти результаты для создания и продвижения приложений, способствующих физической активности студентов.

Однако, необходимо отметить, что мобильные приложения являются только инструментом, и для достижения положительных результатов требуется активное участие и самодисциплина со стороны студентов. Важно также учитывать индивидуальные предпочтения и потребности студентов при выборе подходящего мобильного приложения.

Исследование подчеркивает важность дальнейших исследований и разработки в области мобильных приложений для мониторинга физической активности

студентов. Необходимо стремиться к созданию более интуитивно понятных и персонализированных приложений, которые будут стимулировать и поддерживать студентов в их усилиях по улучшению физического здоровья и благополучия.

Мобильные приложения представляют собой перспективный инструмент для мониторинга и стимулирования физической активности студентов. Они могут способствовать повышению осведомленности, мотивации и самодисциплины, что ведет к улучшению общего здоровья и благополучия студентов. При правильном использовании и дальнейшем развитии мобильных приложений, мы можем содействовать активному и здоровому образу жизни среди студенческой популяции.

В долгосрочной перспективе, мобильные приложения для мониторинга и стимулирования физической активности студентов могут сыграть важную роль в формировании здоровых привычек. Они создают условия, в которых студенты могут регулярно отслеживать свою активность и получать обратную связь о своих достижениях. Это помогает им включить физическую активность в свою повседневную жизнь и стать более здоровыми и энергичными.

Однако для успешного использования мобильных приложений необходимо обеспечить доступность и удобство использования для всех студентов, независимо от их технических навыков или социального статуса. Кроме того, важно учитывать приватность данных и обеспечивать безопасность пользователей при работе с мобильными приложениями.

В итоге, мобильные приложения для мониторинга и стимулирования физической активности студентов представляют значимый потенциал для улучшения общего здоровья и благополучия студенческой популяции. С их помощью мы можем поощрять активный образ жизни, повышать осведомленность о здоровье и поддерживать мотивацию студентов к заботе о своем физическом состоянии. Правильное использование и развитие таких приложений имеют потенциал значительно влиять на здоровье студентов в настоящем и будущем. [3].

Литература:

1. Александров С.Г. О применении цифровых образовательных технологий в дистанционном «физкультурном» обучении студенческой молодежи / С.Г. Александров // Цифровая трансформация как вектор устойчивого развития. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Познание, 2021. – С. 338–341.
2. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.
3. Белякова П.Е. О современных тенденциях цифровизации физического воспитания студентов вузов / П.Е. Белякова // Горизонты науки: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 14–21.
4. Всемирная организация здравоохранения (Европейское региональное бюро) Интеграция услуг по питанию, физической активности и снижению веса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.euro.who.int/_data/assets/Publishing-house-5Content-is-licensed-under-the-Creative-Commons-Attribution-4.0-license-\(CC-BY-4.0\)-pdf_file/0016/324304/Integrating-diet-physical-activity-weight-managementservices-primary-care.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/Publishing-house-5Content-is-licensed-under-the-Creative-Commons-Attribution-4.0-license-(CC-BY-4.0)-pdf_file/0016/324304/Integrating-diet-physical-activity-weight-managementservices-primary-care.pdf) (дата обращения 17.05.2023).
5. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки: Сборник трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93.

References

1. Alexandrov S.G. On the application of digital educational technologies in distance "physical culture" training of students / S.G. Alexandrov // Digital transformation as

- a vector of sustainable development. Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. – Kazan: Cognition, 2021. – pp. 338-341.
2. Alexandrov S.G. On the question of effective types of physical culture and sports activities in the conditions of a university / S.G. Alexandrov, O.R. Markosyan, A.A. Pidyashova // Sphere of services: innovations and quality. - 2021. – No.57. – pp. 24-33.
 3. Belyakova P.E. About modern trends of digitalization of physical education of university students / P.E. Belyakova // Horizons of Science: VI All-Russian Student Scientific and Practical Conference. – Smolensk: SF of Plekhanov Russian University of Economics, 2022. – pp. 14-21.
 4. World Health Organization (Regional Office for Europe) Integration of nutrition, physical activity and weight loss services [Electronic resource]. – Access mode: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0016/324304/Integrating-diet-physical-activity-weight-managementservices-primary-care.pdf (accessed 17.05.2023). / Publishing house "Sreda" Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)
 5. Chetverikova A.D. About the types of physical culture and sports activities preferred for university students / A.D. Chetverikova, S.G. Alexandrov // Horizons of Science: Proceedings of the VI All-Russian Student Scientific and Practical Conference. – Smolensk: SF of Plekhanov Russian University of Economics, 2022. – pp. 89-93.

© Ильина К.С., Цинис А.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.

Для цитирования: Ильина К.С., Цинис А.В. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.