

## **Использование мобильных приложений в процессе физического совершенствования студенческой молодёжи**

*Трофимова Ирина Эдуардовна*

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова  
студент*

### **Аннотация**

В статье рассмотрен способ поддержания и развития физического состояния студентов с использованием существующих мобильных приложений. Описаны плюсы использования подобного метода, а также приведен анализ одного из представленных на рынке приложения.

**Ключевые слова:** спорт, мобильное приложение, развитие, студенты, молодежь.

## **Using of mobile applications in the process of physical improvement of student youth**

*Trofimova Irina Eduardovna*

*Plekhanov Russian University of Economics  
Student*

### **Abstract**

In the article it is considered the way of maintenance and development of a physical condition of students with using of existing mobile applications. The advantages of using this method are described in the artic, as well as an analysis of one of the applications presented on the market.

**Keywords:** sport, mobile application, development, students, youth.

Поддержание здорового образа жизни в настоящее время стало очень сложной задачей. Молодые люди либо учатся, либо работают – а иногда и совмещают эти две активности. Стоит заметить, что в наши дни кардинально изменился тип работы: с 50-х годов прошлого столетия процент «сидячей» работы возрос на 83%, в то время как менее 20% рабочих мест считаются физически активными. Подобный образ жизни и отсутствие должной физической нагрузки зачастую приводят к нарушениям работы организма человека и развитию хронических заболеваний.

Одна из основных задач занятий физической культурой в университете – привить понимание необходимости нагружать организм физическими упражнениями на постоянной основе. Несколько занятий в университете в течение 3-4 лет вырабатывают привычку, которую студенты будут использовать в последующей жизни. Однако даже при обучении могут возникнуть определенные проблемы:

- отсутствие времени у работающих студентов;
- неподходящий/нелюбимый вид спорта на занятиях;
- потребность в материальных затратах на любимый вид спорта;
- наличие вредных привычек, не позволяющих в полной мере заниматься физической культурой;
- нежелание заниматься.

Если последние две проблемы – это вопрос силы воли каждого отдельного человека, то первые три возможно разрешить, используя мобильные приложения для занятий фитнесом.

Последние несколько лет произошел настоящий бум в сфере технологий, поддерживающих здоровье и правильный образ жизни. Приложения стали самым популярным технологическим инструментом, который люди, в том числе и студенты, используют для достижения подходящего образа жизни. Почему возникает такая популярность? Где бы вы ни находились, с помощью смартфона вы можете заниматься фитнесом. Это является основной тенденцией рынка мобильного здравоохранения. Специалисты данной сферы подсчитали, что более 3,4 миллиарда пользователей смартфонов во всем мире будут использовать по крайней мере одно приложение для поддержания здорового образа жизни к концу 2018 года.

Как использование мобильных приложений поможет студентам совершенствоваться?

Во-первых, с помощью подобных приложений можно четко отслеживать прогресс тренировок, что является довольно затруднительным при классическом варианте занятий. Сегодня существуют даже такие приложения, которые позволяют ежедневно записывать свои успехи в удобной вам форме, чтобы фиксировать именно то, что важно для конкретного человека – это могут быть как сожжённые калории, размер мышцы, количество пройденных шагов и т.д. Большинство приложений использует графические (графики, диаграммы) виды представления для наглядности. Мотивация в данном случае положительно сказывается на желании продолжать и достигать поставленных целей.

Во-вторых, есть возможность говорить о сохранении самого ценного ресурса – времени. Больше нет необходимости идти в зал, чтобы получить профессиональную консультацию тренера. Просто открыть приложение, выбрать тренировку по принципу наличия необходимого инвентаря и любимого типа тренировки – приложение автоматически подскажет, что, как и когда делать.

В-третьих, происходит развитие и повышение уровня мотивации за счет использования в приложениях виртуальных чемпионатов и онлайн сообществ, где каждый может найти себе человека, с которым вместе будет идти к поставленной цели. Движение к идеальной физической форме может быть трудным, если человек идёт к этому в одиночку. Когда в смартфоне есть люди, которые разделяют твои цели. Фитнес-приложения дают

возможность объединяться для выполнения поставленных задач. Такой вариант общения крайне важен для студентов, поскольку молодым людям свойственна работа в командах. В таком сообществе также есть возможность пообщаться с более опытными людьми, экспертами и профессионалами в сфере. Эти люди могут вдохновить и повлиять на людей, которые только начинают использовать мобильные фитнес-приложения и поддерживать здоровый образ жизни.

Рассмотрим одно из самых популярных фитнес-приложений для смартфонов – Nike+ Training Club – тренировки и фитнес планы (NTC).

Приложение от одного из самых известных и популярных производителей спортивной одежды – Nike – получила наивысший балл экспертизы Роскачества. Программа является полностью бесплатной, отсутствует реклама. Доступно более 150 тренировок, позволяющих развить все 5 физических качеств человека. Также можно выбрать, проводить тренировку с оборудованием (снарядами), или без (тренировки, адаптированные для дома). Более того, можно выбрать изначальный вариант физической подготовки – приложение полезно как новичкам, так и продвинутым спортсменам.

Изначально приложение предлагает выбрать текущий уровень подготовки, из которого формируется персональная рекомендация тренировок (рис. 1(a)).

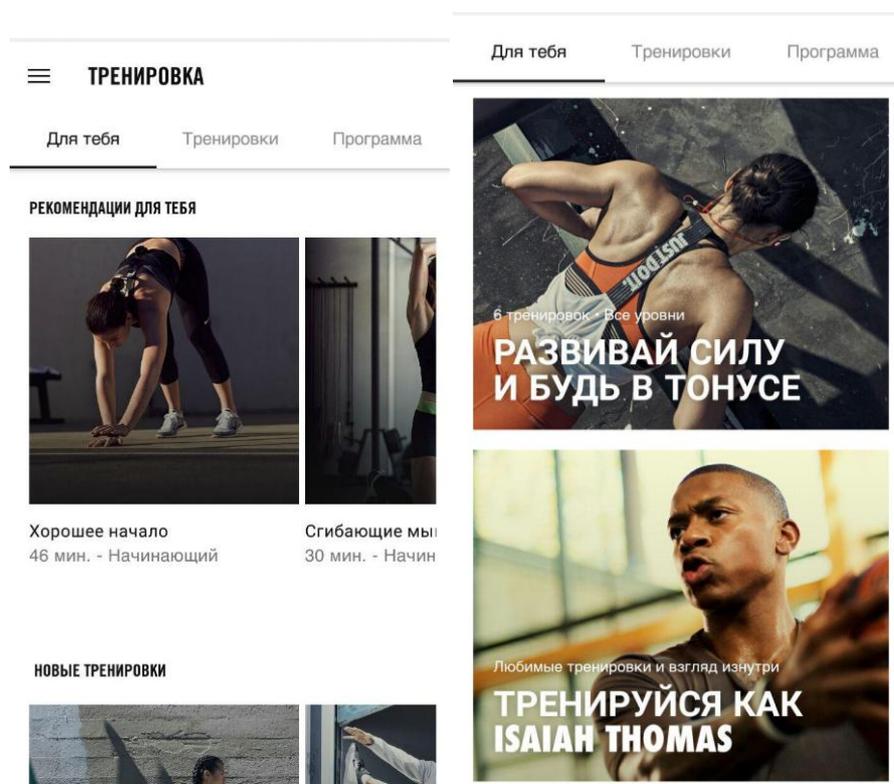


Рисунок 1(а) и 1(б) – Раздел персональных рекомендаций

На рисунке 1(б) известный баскетболист – Айзея Томас, и приложение NTC дает возможность потренироваться вместе с любимым спортсменом.

На рис.2 пример раздела «Тренировки». Основные направления – поиск по желаемой группе мышц, по типу тренировки и поиск тренировки (включает в основном поиск по тренировкам со звездными спортсменами).



Рисунок 2 – Раздел «Тренировки»

Последний раздел меню - программа. Для начала необходимо выбрать один из четырех типов (исходя из первоначальной физической подготовки, выбранной при установке приложения): для девушки-новичка это «хорошее начало» (сбалансированные обучающие тренировки в течение месяца как путь к хорошей физической форме), «стройность» (сбалансированный шестинедельный план, направленный на повышение выносливости), «без снаряжения» (четырёхнедельная программа без утяжеления для развития силы и выносливости) и «тренировка в зале» (восьминедельный план для укрепления всех групп мышц с помощью тренировок с отягощением). После выбора происходит настройка под конкретного пользователя (рис.3)

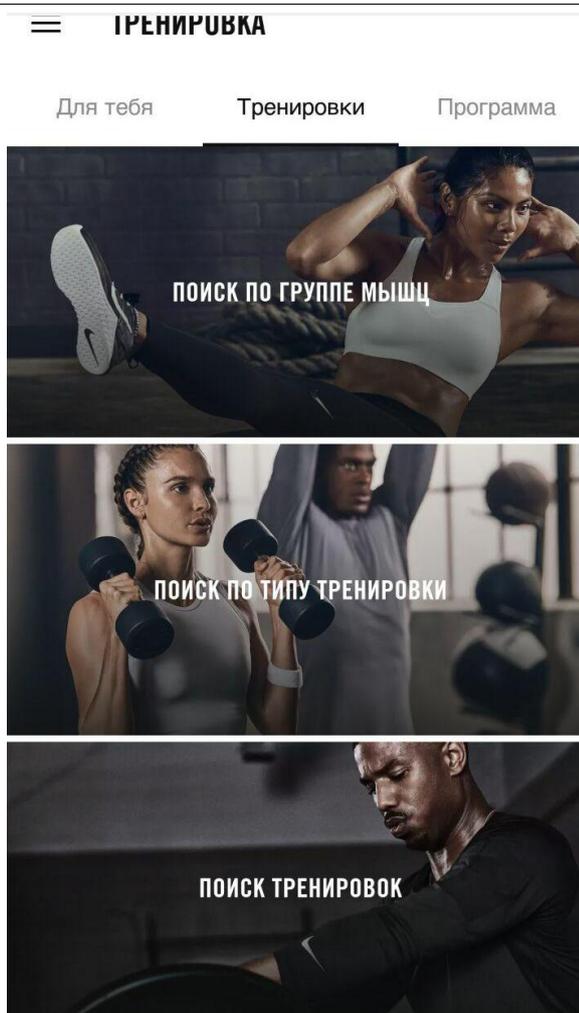


Рисунок 3 – Настройка программы в разделе «Программа»

Итак, какие можно выделить плюсы и минусы приложения Nike+ Training Club?

Преимущества:

- отсутствие встроенных покупок;
- большое количество программ тренировок;
- поддержка Google Fit(стандартное приложение Android, где можно следить за здоровьем в целом – пройденные шаги, калории, выпитая вода и т.д.);
- детальное аудиосопровождение;
- возможность загрузки только отдельных тренировок;
- наличие раздела с полезными статьями;
- отсутствие рекламных материалов;
- привлекательный дизайн;
- наличие программы тренировок с возможностью настройки.

Недостатки:

- невозможность создать свою тренировку;
- отсутствие справочника упражнений;
- большой вес приложения (121 МБ).

Таким образом, есть множество причин, чтобы использовать фитнес-приложения студентами. Всякий раз, когда молодой человек хочет заниматься спортом, где бы он не находился – дома или в тренажерном зале – он может оперативно получать всю необходимую информацию и помощь в проведении любой тренировки – небольшой разминки или полного занятия, с использованием смартфона и приложения. С различными преимуществами подобных приложениями заниматься стало удобно, полезно и, что крайне важно, правильно. Всё это позволит поддерживать и повышать уровень физической подготовленности студенческой молодежи.

### **Библиографический список**

1. Российская Система Качества URL:  
<https://roskachestvo.gov.ru/press/articles/7-luchshikh-fitness-prilozheniy-dlya-android/> (дата обращения: 23.03.2018).
2. Сайт Ассоциации медицинских колледжей URL:  
[www.aamc.org/newsroom/reporter/october2017/308516/health-care-apps.html](http://www.aamc.org/newsroom/reporter/october2017/308516/health-care-apps.html)  
(дата обращения: 23.03.2018).
3. Сайт Национального Плана Физической Активности США URL:  
<http://www.physicalactivityplan.org/index.html> (дата обращения: 23.03.2018.).