

Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов

О. Г. Жигарёва

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия

oksz70@mail.ru

Подчеркивается важность популяризации здорового образа жизни среди студентов как условие раскрытия огромного социального потенциала студенческой молодежи. Анализируются мобильные приложения, предназначенные для поддержки ведения здорового образа жизни. Приводится обзор наиболее распространенных мобильных приложений, способствующих его формированию. Описан опыт эффективного применения нового мобильного приложения данной категории, разработанного и внедренного с непосредственным участием автора.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студент; мобильное приложение; здоровое питание.

Mobile Applications as Means of Promotion of Healthy Lifestyle among Students

O. G. Zhigareva

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

oksz70@mail.ru

The author underscores the importance of promoting a healthy lifestyle among students as a condition of their huge social potential fulfillment. The author analyzes mobile applications intended for healthy lifestyle support, and overviews most common mobile applications provided for the formation of a healthy lifestyle. The author also describes own experience of effective use of new mobile application of this category, developed and implemented with the author's participation.

Keywords: healthy lifestyle; student; mobile application; healthy eating.

В современном мире, характеризующемся все возрастающим значением взаимосвязи экономических, социальных и правовых отношений в единой глобальной системе, создаются модели оптимизации общественных отношений. Так, в рамках антропоцентристской парадигмы здоровья [1, с. 17] предполагается формирование моральной ответственности личности

за собственное здоровье. При этом, как подчеркивает О. В. Терентьев, существенная роль отводится «системе воспитания культуры здоровья, культуры удовлетворения потребностей, наиболее полно реализующихся в здоровом образе жизни человека» [1, с. 25].

На наш взгляд, можно выделить несколько основных предпосылок складывания

ценностного отношения к здоровью и актуализации здорового образа жизни (ЗОЖ).

1. *Глобальная конкуренция*, требующая от экономических субъектов — обновления технологий, ускоренного освоения инноваций, а от людей — быстрой адаптации к требованиям меняющегося мира [2, с. 272], заставляет искать новые и совершенствовать прежние методы привлечения молодежи к ЗОЖ.

2. *Научно-технический прогресс* подразумевает возрастание доли интеллектуальных и инновационных компонентов в умственной и физической деятельности современного молодого специалиста.

3. *Время становится дефицитным ресурсом*. В целях его экономии и снижения транспортных издержек системы коммуникаций интегрируются в единые информационные сети. Сложность технологического обеспечения их функционирования и работа в режиме информационной перегрузки обуславливают необходимость *поддержания оптимальной физической активности*.

4. Корпорации всех уровней используют *игровую состязательность как средство массового привлечения к технологическим новинкам*, созданию массового спроса на их продукцию» [3, с. 19], что способствует рассмотрению мобильных приложений в качестве средства привлечения молодежи к ЗОЖ в виртуальной реальности.

5. Наблюдаемый *диспаритет* использования современных технологий *в городской и сельской местностях* стимулирует привлечение социальных сетей к популяризации ЗОЖ *вне зависимости от географического и социального статуса* аудитории.

Еще в начале XXI в. стремительное ухудшение здоровья молодого населения на фоне неблагоприятной социально-экономической обстановки в нашей стране побудило научно-педагогическое сообщество к поиску наименее затратных и наиболее эффективных средств морального и физического оздоровления студенческой молодежи. В диссертационном исследовании Б. М. Зысмана сформулированы научно обоснованные педагогические условия

эффективного формирования ЗОЖ студентов в образовательном процессе вуза. Среди них названы: «...системное решение проблем формирования здорового образа жизни в образовательно-информационном и поведенческом плане <...> дифференцированный и индивидуализированный отбор содержания, форм и методов формирования здорового образа жизни с учетом особенностей участвующего в деятельности контингента студентов» [4, с. 11].

В рамках аксиологической концепции здоровья оно рассматривается как «полученное благо» [1, с. 16]. Известный французский экономист П. Прудон называл здоровье добродетелью тела, а Аристотель отмечал: «...Добродетели не даются нам от природы и не возникают помимо природы, но мы от природы имеем возможность приобрести их, путем привычек же приобретаем их в совершенстве» [5, с. 145]. Практически любую привычку можно сформировать, но чем она сложнее, тем меньше удовольствия доставляет и дольше вырабатывается, тем больше требует упорства и осознанной практики.

На наш взгляд, действенным средством выработки полезных привычек у студентов могут выступать мобильные приложения. Во многие из них встроена система вознаграждений, способствующая закреплению необходимых полезных навыков. Их использование в целях популяризации ЗОЖ среди студентов представляется нам чрезвычайно актуальным, так как в последнее время смартфоны и подобные им устройства приобретают всё большее значение в студенческой жизни, поскольку позволяют сочетать и учебу, и отдых, и заботу о здоровье.

Рассмотрим наиболее известные на сегодняшний день мобильные приложения, разработанные для оценки физических параметров пользователя, которые можно рекомендовать в качестве средства популяризации ЗОЖ в студенческой среде.

Данные приложения предназначены для того, чтобы процесс достижения целей, поставленных владельцами мобильных телефонов, — таких как снижение веса, увеличение мышечной массы, контроль двигательной

активности, — протекал более эффективно и качественно, был оптимизирован и комфортен, а самое главное — обеспечивал желаемый результат. В таблице приводятся

сведения о программных продуктах, об эффективности которых свидетельствуют оценки пользователей и количество скачиваний из сервисов *Google Play* и *iTunes*.

Обзор мобильных приложений для занятий спортом, оптимизации режима питания и сна

Приложение	Разработчик	Цель	Функции
BodyWise: Health & Fitness Tracker	зарубежный	отслеживание диеты без подсчета калорий и коррекция физической активности	тренировочный дневник и календарь; фиксация замеров веса и жировой ткани; установление микро- и макроцелей и начисление очков за их достижение
Е-Добавки	отечественный	грамотно спланированное питание	информация обо всех пищевых добавках, используемых современными производителями
Up — Smart Coach for Health	зарубежный	снижение веса, улучшение сна, сжигание калорий	отслеживание активности в течение дня, сердечного ритма, качества и эффективности тренировок, соблюдения калорийности диеты, длительности и фаз сна
Питание спортсмена	отечественный	контроль массы тела	индивидуальный подсчет оптимальной массы и примерной суточной нормы потребления калорий; дневник питания; подборка рецептов
Sleep time	отечественный	оптимизация сна и бодрствования	отслеживание фаз сна; статистика продолжительности сна и пробуждений; выбор благоприятного времени пробуждения
WaterBalance	зарубежный	поддержание водного баланса в организме	подробный справочный раздел; индивидуальный подсчет суточной нормы воды
Kwit	зарубежный	психологическая поддержка отказа от курения	советы; убеждения; игровая мотивация

Составлено автором на основе [6, с. 106; 7, с. 45] и собственных исследований.

На основании проведенного нами исследования, включающего опрос студентов (данные [8] и собственные), можно сделать следующие выводы:

— мобильные приложения для популяризации ЗОЖ открыты и доступны для любого желающего изменить свой образ жизни;

— данная категория мобильных приложений пользуется большим спросом, особенно в студенческой среде, что отражает модные тенденции ЗОЖ;

— в популяризации ЗОЖ немаловажную роль играет реклама.

Для студентов Финансового университета при Правительстве РФ мы разработали мобильное приложение «Здоровое питание». Оно дает возможность загрузить действующие меню пунктов общественного питания, расположенных на территориях университета, с указанием актуальной цены каждого блюда, и составить индивидуальное меню обеда, завтрака, полдника и т. п. на заданную сумму в конкретной столовой или буфете. Для составленных таким образом наборов блюд приложение определяет калорийность из расчета индивидуально для каждого (от 2500 до 4000, в зависимости от интенсивности занятий спортом и учебных нагрузок). К прилавку в столовой пользователь приложения подходит уже с готовым заказом, что обеспечивает существенную экономию времени.

С помощью нашего приложения каждый студент получает полезную альтернативу посещению предприятий быстрого обслуживания (фастфуда): возможность разработать индивидуальное меню с учетом состояния здоровья и вкусовых предпочтений и заказать выбранные блюда непосредственно в университете.

В заключение подчеркнем: такое направление популяризации ЗОЖ среди молодежи, как мобильные приложения, необходимо развивать, улучшать качество и доступность программных продуктов с целью формировать и поддерживать заинтересованность студентов в использовании новейших достижений в области здоровьесбережения.

Литература

1. Терентьев О. В. Здоровье человека как объект философского-аксиологического анализа: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01. М., 2008. 26 с.
2. Yurieva T. I. Innovative Social Economy: Formation and Development in Russia // Перспективы науки. 2011. № 12 (27). С. 271—273.
3. Фокин Ю. А., Скаржинская Е. Н. Спорт в условиях глобальной информатизации // Теория

и практика физической культуры. 2007. № 2. С. 18—19.

4. Зысманов Б. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2006. 20 с.

5. Античные мыслители об искусстве: Сборник высказываний древнегреческих философов и писателей об искусстве / Общ. ред., вв. ст., коммент. В. Ф. Асмуса. 2-е изд., доп. М.: Искусство, 1938. XXXVIII, 243 с.

6. Чолаков О. Д., Абдураштова Э. И. Эффективность применения мобильных приложений для контроля правильного питания студента // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Биологические науки. 2017. № 1. С. 104—108.

7. Лифанов А. Д., Фигогетова Л. А. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов // Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 43—48.

8. Dunne C., Somerset M. Health promotion in university: what do students want? // Health Education. 2004. Vol. 104 No. 6. P. 360—370. <https://doi.org/10.1108/09654280410564132>

9. Гурьев С. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография. Екатеринбург: РГППУ, 2014. 83 с.: ил., портр.

10. Жигарёва О. Г. Продвижение инновационных технологий в физическое воспитание студентов // Дайджест научной жизни Финансового университета: [Электронный ресурс] / Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. 2018 № 2. С. 32—33. URL: <http://www.fa.ru/Documents/sci-digest-feb18.pdf> (дата обращения: 12.12.2018).

11. Обидин О. А. Информационные системы для мобильных устройств связи на базе мобильной платформы Android // Информатика и прикладная математика: Межвуз. сб. научных трудов. Рязань: Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, 2012. С. 63—64.

12. Татарова С. Ю., Татаров В. Б. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи // Потенциал современной науки. 2016. № 1 (18). С. 135—137.

Поступила после доработки 03.12.2018

Жигарёва Оксана Георгиевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание» Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (125993, ГСП-3, Москва, Ленинградский просп., 49), oksz70@mail.ru

References

1. Terent'ev O. V. Zdorov'e cheloveka kak ob'ekt filosofskogo-aksiologicheskogo analiza, avtoref. dis. ... kand. filol. nauk (Human Health as Object of Philosophical-Axiological Analysis, Extended Abstract of Cand. Sci. (Philos.) Dissertation), 09.00.01, M., 2008, 26 p.

2. Yurieva T. V. Innovative Social Economy: Formation and Development in Russia, *Perspektivy nauki*, 2011, No. 12 (27), p. 271—273.
3. Fomin Yu. A., Skarzhinskaya E. N. Sport v usloviyakh global'noi informatizatsii (Sports against the Backdrop of Global Informatization), *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2007, No. 2, pp. 18—19.
4. Zysmanov B. M. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v obrazovatel'nom protsesse vuza, avtoref. dis. ... kand. ped. nauk (Pedagogical Conditions on Healthy Lifestyle Formation in Students in the Educational Process of Tertiary Educational Institution, Extended Abstract of Cand. Sci. (Education) Dissertation), Smolensk, 2006, 20 p.
5. Antichnye mysliteli ob iskusstve: Sbornik vyskazyvaniy drevnegrecheskikh filosofov i pisatelei ob iskusstve (Classic Thinkers on Arts: a Collection of Ancient Greek Philosophers and Writers' Statements on Arts), Obshch. red., vvodn. st., komment. V. F. Asmusa, 2-e izd., dop., M., Iskusstvo, 1938, xxxviii, 243 p.
6. Cholakov O. D., Abdurashitova E. I. Effektivnost' primeneniya mobil'nykh prilozhenii dlya kontrolya pravil'nogo pitaniya studenta (Mobile Applications for the Control of Student's Nutrition), *Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno-pedagogicheskogo universiteta, Seriya Biologicheskie nauki*, 2017, No. 1, pp. 104—108.
7. Lifanov A. D., Finogentova L. A. K voprosu ispol'zovaniya mobil'nykh obrazovatel'nykh resursov v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov (To the Question of Using the Mobile Learning Resources at Physical Culture Lessons in the Lifelong Learning System), *Vestnik sportivnoi nauki*, 2015, No. 3, pp. 43—48.
8. Dunne, Cathy, and Maggie Somerset, (2004) "Health promotion in university: what do students want?", *Health Education*, Vol. 104 Issue: 6, pp. 360—370. <https://doi.org/10.1108/09654280410564132>
9. Gur'ev S. V. Sovremennye informatsionnye tekhnologii v fizicheskoi kul'ture i sporte (Modern Information Technologies in Physical Culture and Sports), monografiya, Ekaterinburg, RGPPU, 2014, 83 p., il., portr.
10. Zhigareva O. G. "Prodvizhenie innovatsionnykh tekhnologii v fizicheskoe vospitanie studentov" (Innovative Technologies Promotion in Students' Physical Education). *Daidzhest nauchnoi zhizni Finansovogo universiteta. Finansovyi universitet pri Pravitel'stve Rossiiskoi Federatsii*, 2 (2018), p. 32—33. Web. 12 Dec. 2018. <<http://www.fa.ru/Documents/sci-digest-feb18.pdf>>.
11. Obidin O. A. Informatsionnye sistemy dlya mobil'nykh ustroystv svyazi na baze mobil'noi platformy Android (Information System for Mobile Communication Devices Based on Android), *Informatika i prikladnaya matematika, Mezhvuz. sb. nauchnykh trudov*, Ryazan', Ryazanskii gosudarstvennyi universitet imeni S. A. Esenina, 2012, pp. 63—64.
12. Tatarova S. Yu., Tatarov V. B. Aktual'nye voprosy zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi (Current Issues in Healthy Lifestyles of Students), *Potentsial sovremennoi nauki*, 2016, No. 1 (18), pp. 135—137.

Submitted after updating 03.12.2018

Zhigareva Oksana G., Associate Professor, PhD (Pedagogics), associate professor at Department of Physical Training, Finance University under the Government of the Russian Federation (49, Leninskoye shosse, Moscow, 125993), oksz70@mail.ru