

# ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И ДНЕВНИКОВ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Е.П. Сафронова

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

При занятиях геронтологической физической культурой с женщинами очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность, необходимо учитывать морфофункциональные особенности женского организма. Следует отметить и важность применения педагогического контроля при занятиях геронтологической физической культурой (ГФК) с женщинами пожилого возраста.

Цель исследования – анализ применения мобильных приложений и дневников самоконтроля как вида педагогического и функционального контроля при занятиях геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста.

**Материал и методы.** Под наблюдением находилось три группы женщин пожилого возраста ( $n=30$ ), занимающихся в группах пилатеса, давших добровольное согласие на участие в исследовании, средний возраст  $59\pm 0,6$  лет. Занятия проводились в условиях КСЦ «Локомотив» г. Витебска. Основные методы: анализ научно-методической литературы, опрос, интервьюирование, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что применение мобильных приложений позволяет выделить функциональные составляющие, которые могут быть использованы при применении функционального и педагогического контроля. Согласно результатам проведенного опроса среди женщин пожилого возраста следует отметить, что 60% готовы к использованию мобильных приложений при занятиях ГФК, а 85% опрошенных – дневников самоконтроля. Вместе с тем 85% женщин пожилого возраста свидетельствуют о недостатке знаний и практического опыта в использовании мобильных приложений как вида педагогического контроля. Статистические данные проведенного исследования среди женщин пожилого возраста раскрывают динамику показателей функционального состояния испытуемых.

**Заключение.** Представленные в настоящей статье результаты исследований указывают на необходимость использования различных видов педагогического и функционального контроля при регулярных занятиях геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста.

**Ключевые слова:** геронтологическая физическая культура, мобильное приложение, дневник самоконтроля, педагогический контроль, функциональный контроль.

# THE USE OF MOBILE APPLICATIONS AND DIARIES OF SELF-CONTROL IN GERONTOLOGY PHYSICAL TRAINING CLASSES

E.P. Safronova

Educational Establishment «Belarusian State University of Physical Training»

When practicing gerontology physical training with women, it is very important to monitor the state of health, physical development and physical fitness, it is necessary to take into account the morphological and functional features of the female body. The importance of the use of pedagogical control in gerontology physical training classes (GFT) with elderly women should be pointed out.

The aim of the study is to analyze the use of mobile applications and diaries of self-control as a type of pedagogical and functional control in gerontology physical training classes with elderly women.

**Material and methods.** Three groups of elderly women ( $n=30$ ) engaged in Pilates groups, who gave voluntary consent to participate in the study, the average age was  $59\pm 0,6$  years. Classes were held at the Sport Center «Lokomotiv» in Vitebsk. The main methods are analysis of scientific and methodological literature, survey, interviewing, pedagogical supervision, control and pedagogical tests, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

**Findings and their discussion.** It was found out that the use of mobile applications allows you to identify functional components that can be used in the application of functional and pedagogical control. According to the results of the survey among elderly women, it should be noted that 60% are ready to use mobile applications in GFT classes, and 85% of the respondents are ready to use self-control diaries. At the same time, the majority of elderly women (85%) note the lack of knowledge and practical experience in the use of mobile applications as a form of pedagogical control. The article presents statistical data of the study among elderly women, revealing the dynamics of the functional state of the subjects.

**Conclusion.** The research findings indicate the need for the use of different types of pedagogical and functional control in regular classes of gerontology physical training with elderly women.

**Key words:** gerontology physical training, mobile application, diary of self-control, pedagogical control, functional control.