

Н. Н. Дьяченко^{1✉}

Эффективность использования гаджетов в спорте и на занятиях физической культурой у студентов

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Аннотация. Данное исследование направлено на оценку эффективности использования технологий в контексте физической культуры и спорта. В ходе исследования рассматриваются различные аспекты внедрения технологий в тренировочный процесс, включая их влияние на мотивацию занимающихся, результативность тренировок, и общее физическое состояние. Особое внимание уделяется использованию гаджетов, приложений, виртуальной реальности и других технологических средств. Исследование базируется на анализе данных, полученных из опросов, и анкетирования. Результаты анализа позволяют сделать выводы о степени удовлетворенности занимающихся результатами использования технологий, их влиянии на достижение поставленных целей, а также обобщить преимущества и возможные негативные аспекты данного подхода. Исследование призвано выявить актуальность технологий в современном занятии физической активностью, а также предоставить практические рекомендации для оптимального использования технологий в физической культуре и спорте среди широкой аудитории.

Ключевые слова: спорт, гаджет, технологии

N. N. Dyachenko^{1✉}

The effectiveness of using gadgets in sports and physical education classes for students

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Abstract. This study is aimed at evaluating the effectiveness of the use of technology in the context of physical education and sports. The study examines various aspects of the introduction of technologies into the training process, including their impact on the motivation of students, the effectiveness of training, and general physical condition. Special attention is paid to the use of gadgets, applications, virtual reality and other technological means. The study is based on the analysis of data obtained from surveys and questionnaires. The results of the analysis allow us to draw conclusions about the degree of satisfaction of those involved in the results of using technologies, their impact on achieving the goals set, as well as summarize the advantages and possible negative aspects.

Keywords: sports, gadget, technology

Введение

Новая эра 21 века придаёт огромное значение развитию компьютерных технологий и инноваций. Они окружают нас везде: в образовании, в работе, в развлечениях и в спорте.

Тема "Эффективность использования гаджетов в спорте и на занятиях физической культурой у студентов" является крайне актуальной по нескольким важным причинам:

1. Современный образ жизни и технологии

Современные студенты выросли в эпоху цифровых технологий, где гаджеты стали неотъемлемой частью их повседневной жизни. Рассмотрение использования этих технологий в контексте занятий спортом и физической активностью соответствует их привычному образу жизни.

2. Мотивация и вовлеченность

Гаджеты, такие как фитнес-трекеры и мобильные приложения, предоставляют студентам индивидуализированные данные о физической активности, что может служить мощным инструментом мотивации. Возможность отслеживать свой прогресс и устанавливать цели способствует более осознанному и регулярному участию в физических занятиях.

3. Здоровье и благополучие

Активное использование гаджетов помогает студентам более осознанно подходить к вопросам своего здоровья и благополучия. Технологии предоставляют возможность следить за физической формой, качеством сна, а также получать рекомендации для поддержания здорового образа жизни.

4. Индивидуализация обучения

Гаджеты предоставляют возможность персонализации физической активности. Пользователи могут выбирать программы тренировок, соответствующие их целям и предпочтениям. Это способствует более эффективному обучению, учитывая индивидуальные потребности каждого человека [1, 63].

Методы и материалы

Технологии в физической культуре.

Смарт-спортивные часы

Функции: комбинируют функциональность фитнес-трекера с возможностями смарт-часов. Отслеживание активности, уведомления, музыка, GPS.

Умные тренажеры

Функции: Интегрированные экраны для виртуальных тренировок, отслеживание показателей (скорость, расстояние), соединение с тренерами и сообществами.

Мобильные приложения для физической активности

Функции: Персонализированные тренировки, отслеживание питания, социальное взаимодействие, анализ результатов.

Виртуальная реальность (VR)

Функции: Создание виртуальных сред для тренировок, включая симуляции спортивных мероприятий, путешествий, и сценарии для разнообразия тренировочного процесса.

Электронные датчики и измерительные устройства

Функции: предоставляют более детальную информацию о физической активности и реакции организма на тренировки.

Экзоскелеты и носимые роботы:

Функции: Помощь в восстановлении после травм, усиление физической активности [2, 66].

Выгоды и риски

Преимущества использования гаджетов:

1. Мотивация и отслеживание прогресса

Гаджеты могут стать мощным источником мотивации, поскольку они позволяют пользователям устанавливать ясные цели, отслеживать свой прогресс и наглядно видеть результаты своих усилий.

2. Персонализированные тренировки и программы

Гаджеты предоставляют возможность создания персонализированных тренировочных программ, учитывая уровень подготовки, цели и индивидуальные особенности человека.

3. Эффективное управление временем

С использованием гаджетов студенты могут эффективно планировать свое время, включая окна для тренировок, что помогает поддерживать баланс между учебой и заботой о своем физическом здоровье.

4. Постоянное самосовершенствование

Гаджеты могут стать постоянным инструментом самосовершенствования, позволяя студентам постоянно работать над улучшением своей физической формы и здоровья.

Возможные негативные аспекты

1. Зависимость от гаджетов

Студенты могут столкнуться с риском зависимости от гаджетов, особенно если использование становится бесконтрольным и начинает влиять на их психологическое состояние [3,142].

2. Неправильное использование

Недостаточная компетентность в использовании гаджетов может привести к неправильному анализу данных, избыточной нагрузке или неправильному выполнению упражнений, что в конечном итоге может повредить здоровью.

Рекомендации для студентов и тренеров

1. Разнообразие видов активности

Разнообразие физических упражнений и видов активности помогает предотвращать однообразие и поддерживает всестороннюю физическую форму.

2. Баланс времени

Студентам стоит уделять внимание балансу между учебой, тренировками и отдыхом, чтобы избежать переутомления и стресса.

3. Обучение правильному использованию

Тренеры могут проводить обучение студентов правильному использованию гаджетов, включая корректное интерпретирование данных и адаптацию программ под индивидуальные особенности [4, 66].

4. Сбалансированные цели

Установка реалистичных и сбалансированных целей помогает избежать излишней стрессовой нагрузки и поддерживает стабильную мотивацию.

Советы по предотвращению возможных проблем

1. Регулярные перерывы

Включайте в режим тренировок периоды отдыха и восстановления, чтобы избежать избыточной физической нагрузки.

2. Слушайте свое тело

Студентам стоит обращать внимание на сигналы своего организма и подстраивать программу тренировок под свои физические возможности.

3. Обращение за советом

Если студенты сталкиваются с трудностями или имеют вопросы, они должны обращаться за советом к опытным тренерам или специалистам.

4. Развитие полноценных навыков

Помимо физической активности, студенты должны развивать навыки, способствующие общему физическому и психологическому здоровью, такие как здоровое питание и нормальный сон.

Применение гаджетов для поддержания активного образа жизни требует осознанности, баланса и грамотного использования. [5, 652] Следуя рекомендациям и уделяя внимание своему здоровью, студенты могут максимизировать выгоды от технологий и избежать возможных негативных последствий.

Результаты

Помимо исследований особенностей использования гаджетов был проведен опрос у студентов по данной теме и получены следующие результаты (Рис. 1, 2, 3, 4):



Рис. 1. Результаты опроса: 1 вопрос



Рис. 2. Результаты опроса: 2 вопрос

НАСКОЛЬКО ВЫ УДОВЛЕТВОРЕННЫ РЕЗУЛЬТАТАМИ И
ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ТЕХНОЛОГИЙ В ВАШИХ ТРЕНИРОВКАХ?

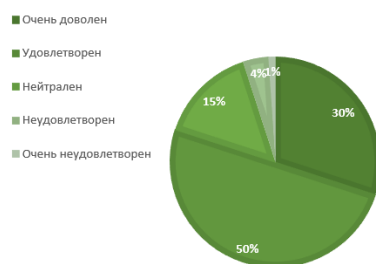


Рис. 3. Результаты опроса: 3 вопрос

СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ
ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ВАШУ МОТИВАЦИЮ ЗАНИМАТЬСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

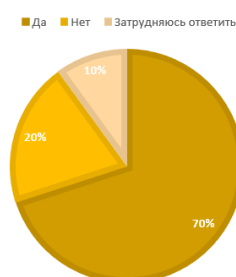


Рис. 4. Результаты опроса: 4 вопрос

Обсуждение

Большинство участников опроса регулярно используют технологии в своих тренировках, причем основная доля предпочитает отслеживание прогресса как основную мотивацию.

подавляющее большинство респондентов удовлетворены результатами использования технологий, что говорит о их положительном восприятии в области физической культуры.

Значительное число опрошенных утверждают, что использование технологий положительно влияет на их мотивацию для занятий физической активностью.

Заключение

Основные выводы и обобщения:

Технологии в области физической культуры – новый этап

Использование технологий в физической культуре представляет собой значительный шаг вперед, создавая новые возможности для мотивации, тренировок и повышения эффективности занятий.

Положительные эффекты на мотивацию и прогресс

Гаджеты, приложения и виртуальная реальность положительно влияют на мотивацию студентов и тренирующихся, предоставляя им возможность устанавливать цели и следить за прогрессом [6, 128].

Индивидуализация и персонализация тренировок

Технологии позволяют создавать персонализированные тренировочные программы, учитывая индивидуальные особенности, цели и уровень подготовки.

Создание интерактивных обучающих сред

Интерактивные проекторы, приложения и виртуальная реальность предоставляют уникальные возможности для создания инновационных обучающих сред, обогащая занятия физической культурой. [7, 4]

Современные формы взаимодействия и сообществ:

Гаджеты стали мостом для социального взаимодействия в области физической активности, создавая сообщества, где студенты и любители спорта могут обмениваться опытом и поддерживать друг друга.

Перспективы развития использования технологий в области физической культуры

Интеграция искусственного интеллекта и аналитики: Перспективы включают развитие технологий искусственного интеллекта и аналитики для более точного анализа данных, персонализации тренировок и предоставления индивидуализированных рекомендаций.

Развитие виртуальной и дополненной реальности: Продвижение виртуальной и дополненной реальности предоставит более реалистичные и интерактивные среды для тренировок, что может значительно повысить эффективность обучения.

Усиление комплексных платформ и экосистем: Ожидается развитие комплексных платформ и экосистем, объединяющих различные гаджеты, приложения и обучающие ресурсы в единое пространство для максимальной удобства пользователей [8,13].

Учет психологических аспектов и забота о здоровье: Будущее включает более глубокое внимание к психологическим аспектам использования технологий, а также интеграцию элементов, направленных на общее физическое и психологическое благополучие.

Расширение границ тренировок: Технологии будут дальше расширять границы тренировок, позволяя участвовать в виртуальных соревнованиях, тренироваться в различных условиях и даже взаимодействовать с тренерами по всему миру.

Развитие электронных систем обратной связи: Будущее включает развитие электронных систем обратной связи для более глубокого и точного анализа техники выполнения упражнений и предоставления подробных рекомендаций [9, 62].

Перспективы развития технологий в области физической культуры обещают более интеллектуальные, инновационные и доступные средства для улучшения физической активности, заботы о здоровье и достижения лучших результатов в обучении.

Благодарности

Выражается благодарность за финансовую поддержку исследования организации Сибирский государственный университет геосистем и технологий (СГУГиТ), за счет чьей поддержки удалось провести исследование.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Семенченко П.И., Родионова Д.Ф. Использование технологии интернета вещей в спорте и физической культуре. Умные гаджеты для спорта // Постулат. 2017. № 5-1 (19). С. 63.
2. Королева С.А., Королев И.В., Горячева Н.Н. Применение современных гаджетов при решении рекреационных и образовательных задач в физическом воспитании студентов МТУСИ // Методические вопросы преподавания инфокоммуникаций в высшей школе. 2020. Т. 9. № 2. С. 64-69.
3. Вахтомова Е.М. К вопросу о влиянии интернета и гаджетов на качество обучения первокурсников вуза физической культуры // Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции «Перспективы развития научных исследований в 21 веке». Махачкала: Апробация, 2016. С. 140-144.
4. Аушев М.Б.Б., Рогожников М.А. Значимость и ценность физической культуры и спорта для студентов // Colloquium-journal. 2019. № 10-4 (34). С. 66-67.
5. Ахтямова А.Ф., Гнилицкая О.А. Влияние современных гаджетов на физическую культуру // Аллея науки. 2017. Т. 1. № 14. С. 652-654.
6. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособ. / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: СПб ГУЭФ, 2010. 228 с.
7. Коломейцева Е.Б., Гоberman Н.Х. Повышение мотивации студентов к ведению здорового образа жизни на основе применения фитнес-браслетов // ОБЖ: Основы безопасности жизни. 2019. № 2. С. 3-5.
8. Нечаева О.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ // Вестник науки и образования. 2022. С. 13.
9. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М. А. Лобанова. – Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 61-65.

© Н. Н. Дьяченко, 2024