

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2024.35.28.101

Использование современных технологий в занятии физической культурой

Чайка Даниэла Дмитриевна

Студент,
Юридический институт,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 2023105222@pnu.edu.ru

Мацепура Галина Николаевна

Старший преподаватель,
Высшая школа теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 000540@pnu.edu.ru

Аннотация

Физическое воспитание играет важную роль в формировании здоровья, физической подготовки и общей жизненной активности детей и молодежи. Современные технологии становятся все более важными средствами улучшения эффективности учебного процесса и поддержания интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Данная статья посвящена исследованию использования современных технологий в занятии физической культурой. Анализ влияния различных технологий на процесс обучения, мотивацию студентов, а также эффективность тренировок. Рассматриваются такие аспекты, как использование виртуальной реальности, мобильных приложений, онлайн-ресурсов и образовательных платформ в контексте физической культуры. Исходя из полученных данных, можно прийти к выводу, что использование современных технологий в занятии физической культурой предоставляет множество преимуществ, способствуя в целом улучшению здоровья, результативности и удовлетворенности занятиями спортом. Интеграция современных технологий в физическое воспитание открывает новые горизонты для развития спортивной подготовки, здоровья детей и подростков. Дальнейшие исследования и эксперименты в этой области позволят оптимизировать использование технологий в педагогическом процессе и повысить эффективность физического воспитания в целом. Использование мобильных приложений для организации индивидуальных тренировок имеет огромный потенциал для повышения результативности и мотивации спортсменов. Практический опыт показывает, что интеграция современных технологий в спортивную практику способствует улучшению эффективности тренировок и достижению поставленных целей.

Для цитирования в научных исследованиях

Чайка Д.Д., Мацепура Г.Н. Использование современных технологий в занятии физической культурой // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 1А. С. 277-283. DOI: 10.34670/AR.2024.35.28.101

Ключевые слова

Физическая культура, мотивация, онлайн-ресурсы, современные технологии, тренировки.

Введение

Физическое воспитание играет важную роль в формировании здоровья, физической подготовки и общей жизненной активности детей и молодежи. Современные технологии становятся все более важными средствами улучшения эффективности учебного процесса и поддержания интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования: выявить, какое влияние современные технологии оказывают на улучшение эффективности и результативности занятий физической культурой. Основная задача исследования заключается в изучении применения различных технологических инструментов, таких как виртуальная реальность, мобильные приложения, онлайн-ресурсы, дистанционное обучение и другие, в контексте обучения и тренировок по физической культуре. Исследование направлено на анализ воздействия технологий на мотивацию, усвоение знаний, учебный процесс, а также на оценку эффективности и результативности тренировок, проводимых с использованием данных технологий.

Гипотеза: использование современных технологий в занятии физической культурой способствует повышению мотивации, эффективности тренировок и результативности обучения. Современные технологии предоставляют инновационные методы вовлечения и мотивации обучающихся, например, через интерактивные приложения, игровые элементы, интересный и разнообразный контент, что может способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Материалы и методы

В нашем исследовании были применены такие методы: анализ литературы и опрос. Опрос проводился среди студентов Тихоокеанского Государственного Университета (г. Хабаровск, Россия). Возраст опрашиваемых студентов составлял: 17-23 лет. Исследования показателей молодежи, занимающимися физической культурой через онлайн – ресурсы, отслеживающие анализ своих физических показателей, изменения в тренировочной программе, которые произошли благодаря использованию современных технологий, а также преимущества, существующие в использовании современных технологий в занятии физической культурой.

Согласно статистике среди учащихся «Тихоокеанского Государственного Университета» {60%} студентов используют мобильные приложения для отслеживания своей активности, {30%} используют умные часы, а остальные {10%} имеют устройства анализа биометрии

Современные технологии предоставляют множество возможностей для мониторинга и анализа своих физических показателей. Вот основные из них:

Носимые устройства: умные часы, фитнес-трекеры, и другие носимые устройства

позволяют отслеживать такие параметры, как пульс, уровень активности, количество шагов, уровень сна, и даже качество сердечной деятельности. Эти данные могут быть использованы для оценки общей физической активности и здоровья, а также это очень важные функции для людей, имеющих сердечные заболевания, потому как они вовремя смогут увидеть и среагировать на какие-либо погрешности в физических показателях.



Рисунок 1 - Какие возможности вы использует для мониторинга и анализа своих физических показателей?

Мобильные приложения – самый доступный ресурс для отслеживания своей активности. Существует широкий выбор мобильных приложений, предназначенных для мониторинга физической активности, питания, сна и других аспектов здорового образа жизни. Эти приложения обычно предлагают функции отслеживания прогресса, анализа данных и создания персонализированных планов тренировок.

Датчики движения и устройства анализа биометрии – самый эффективный способ самоконтроля. Технологии, такие как трекеры движения, датчики для анализа биометрических данных и устройства для измерения жизненных показателей, предоставляют более детальную информацию о физических показателях, таких как скорость, расстояние, потребление калорий, уровень кислорода в крови и другие.

В целом, современные технологии предоставляют широкий спектр инструментов для мониторинга и анализа физических показателей, что помогает улучшить качество тренировок, повысить мотивацию и добиться лучших результатов в занятиях физической культурой.

Основные изменения {*Диаграмма 2*} в тренировочной программе, которые произошли благодаря использованию современных технологий.

Использование современных технологий привело к множеству изменений в тренировочных программах студентов, повышая их эффективность, индивидуализацию и возможности аналитики. Вот некоторые из основных изменений:

Индивидуализация тренировок и их времени (40%): Благодаря технологическим инструментам, тренировочные программы стали более индивидуализированными. Анализ данных о физической активности, биометрии и движениях помогает тренерам и спортсменам создавать персонализированные планы тренировок, учитывающие особенности организма и цели каждого человека.

Улучшенный мониторинг прогресса (27%): Современные технологии позволяют более детально отслеживать прогресс в тренировочных программах. Например, спортсмены могут мониторить свою физиологию, показатели производительности и реакцию организма на тренировки, что помогает адаптировать программы для достижения оптимальных результатов.

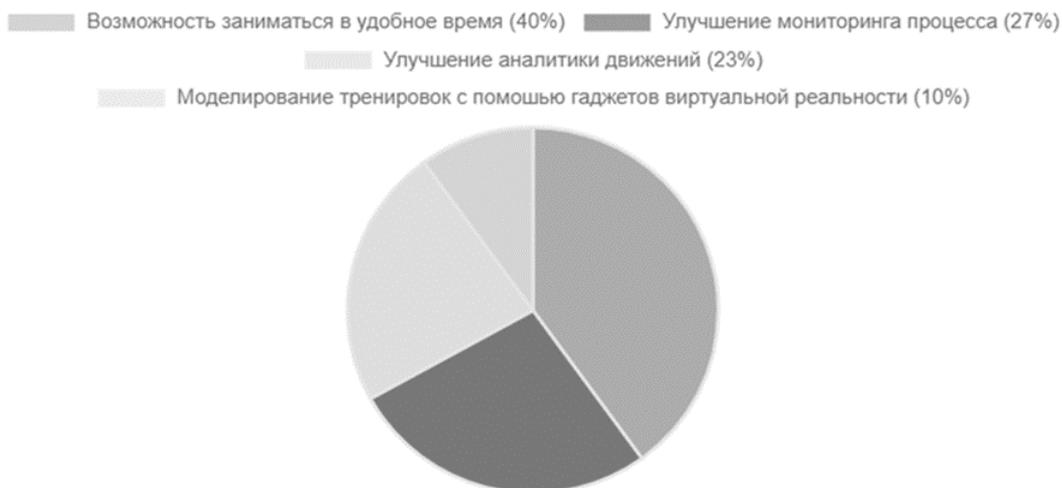


Рисунок 2 - Какие изменения в тренировочной программе произошли благодаря использованию современных технологий?

Улучшенная аналитика движений (23%): Современные технологии анализа движений позволяют более детально изучать технику выполнения упражнений. Это помогает выявлять потенциальные проблемы в движениях, предотвращать травмы и оптимизировать тренировочные программы.

Виртуальная реальность и моделирование тренировок (10%): Технологии виртуальной реальности позволяют создавать имитацию реальных тренировочных сценариев, что помогает спортсменам практиковать технику, принимать тактические решения и улучшать свои навыки в контролируемой среде.

Таким образом, использование современных технологий привело к более глубокой интеграции индивидуальных потребностей, более точному мониторингу и анализу прогресса, а также созданию более эффективных и безопасных тренировочных программ.

Исходя из данных Диаграммы 3, мы можем выделить три наиболее важных преимущества:

Удобство и доступность: Многие технологии доступны на мобильных устройствах, что делает их удобными и легко доступными для широкой аудитории. А в частности для студентов и школьников, а также для людей с какими – либо физическими ограничениями, потому как это не занимает много времени и дает всю самую нужную информацию и рекомендации, в зависимости от возрастной, весовой и других категорий.

Доступ к информации. Благодаря интернету и мобильным приложениям, студенты могут получить доступ к большому количеству информации о здоровом образе жизни, фитнесе и тренировках. Это поможет им более осознанно подходить к занятиям физической культурой и развивать свои знания и навыки в этой области.

С помощью современных технологий, таких как мобильные приложения, виртуальные тренеры, и игровые платформы, студенты могут получить дополнительную мотивацию к занятиям физической культурой через отслеживание прогресса и получение наград за

достижения. Такие технологии могут предложить интересные формы занятий, и возможности отслеживания прогресса, что может стимулировать студентов к регулярным занятиям.



Рисунок 3 - Какие преимущества существуют в использовании современных технологий в занятии физической культурой?

Также технологии помогают предотвращать травмы, контролировать сердечный ритм, наблюдать за уровнем кислорода и другими показателями здоровья, что улучшает безопасность и общее благополучие при занятиях физической культурой.

Заключение

Исходя из полученных нами данных, мы можем прийти к выводу, что использование современных технологий в занятии физической культурой предоставляет множество преимуществ, способствуя в целом улучшению здоровья, результативности и удовлетворенности занятиями спортом.

Интеграция современных технологий в физическое воспитание открывает новые горизонты для развития спортивной подготовки, здоровья детей и подростков. Дальнейшие исследования и эксперименты в этой области позволят оптимизировать использование технологий в педагогическом процессе и повысить эффективность физического воспитания в целом.

Использование мобильных приложений для организации индивидуальных тренировок имеет огромный потенциал для повышения результативности и мотивации спортсменов. Практический опыт показывает, что интеграция современных технологий в спортивную практику способствует улучшению эффективности тренировок и достижению поставленных целей.

Библиография

1. Асмолов А.Г. Чтение в составе универсальных учебных действий // Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. М.: Просвещение, 2010. 217 с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. С. 21-28.
3. Глинина К.С. Современные технологии, используемые в физической культуре и спорте, их влияние на организм человека // Молодой ученый. 2023. № 12 (459). С. 193-194.

4. Красильников А.А., Лубышев Е.А., Закиров Ф.Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. М., 2019. С. 66-70.
5. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Просвещение, 1999. 191 с.
6. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
8. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
9. Нехорошева Е.В. Исследование учебно-профессиональной мотивации студентов образовательных организаций // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2015. № 1 (5). С. 69-75.
10. Орчакова Л.Г. Интеграционные инновационные процессы в высшем профессиональном образовании: новые технологии обучения. В сборнике: Образование, экономика, право в современном информационном обществе. Материалы VIII международной научной конференции. 2012. С. 133-136.

The use of modern technologies in physical education

Daniela D. Chaika

Student of the Law Institute,
Pacific State University,
680000, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 2023105222@pnu.edu.ru

Galina N. Matsepura

Senior Lecturer,
Higher School of Theory and Methods of Physical Culture and Life Safety,
Pacific State University,
680000, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 000540@pnu.edu.ru

Abstract

Physical education plays an important role in the development of health, physical fitness and general vital activity of children and youth. Modern technologies are becoming increasingly important means of improving the effectiveness of the educational process and maintaining students' interest in physical education and sports. This article is devoted to the study of the use of modern technologies in physical education. Analysis of the influence of various technologies on the learning process, student motivation, and training effectiveness. Aspects such as the use of virtual reality, mobile applications, online resources and educational platforms in the context of physical education are considered. Based on the data obtained, we can conclude that the use of modern technologies in physical education provides many benefits, contributing to an overall improvement in health, performance and satisfaction with sports. The integration of modern technologies into physical education opens up new horizons for the development of sports training and the health of children and adolescents. Further research and experiments in this area will optimize the use of technology in the pedagogical process and increase the effectiveness of physical education in general. The use

of mobile applications for organizing individual training has enormous potential for increasing the performance and motivation of athletes. Practical experience shows that the integration of modern technologies into sports practice helps to improve the effectiveness of training and achieve set goals.

For citation

Chaika D.D., Matsepura G.N. (2024) Ispol'zovanie sovremennykh tekhnologii v zanyatii fizicheskoi kul'turoi [The use of modern technologies in physical education]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (1A), pp. 277-283. DOI: 10.34670/AR.2024.35.28.101

Keywords

Physical education, motivation, online resources, modern technologies, training.

References

1. Asmolov A.G. (2010) Chtenie v sostave universal'nykh uchebnykh deistvii [Reading as part of universal educational actions]. In: *Formirovaniye universal'nykh uchebnykh deistvii v osnovnoi shkole: ot deistviya k mysli* [Formation of universal educational actions in primary school: from action to thought]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
2. Akhutina T.V. (2000) Zdorov'esberegayushchie tekhnologii obucheniya: individual'no- orientirovannyi podkhod [Health-saving teaching technologies: an individual-oriented approach]. *Shkola zdorov'ya* [School of Health], 7, 2, pp. 21-28.
3. Glinina K.S. (2023) Sovremennyye tekhnologii, ispol'zuemye v fizicheskoi kulture i sporte, ikh vliyanie na organizm cheloveka [Modern technologies used in physical culture and sports, their influence on the human body]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 12 (459), pp. 193-194.
4. Krasi'nikov A.A., Lubyshchev E.A., Zakirov F.Kh. (2019) Informatsionnyye tekhnologii v metodologii prepodovaniya fizicheskoi kul'tury [Information technologies in the methodology of teaching physical culture]. In: *Materialy III nauchno-prakticheskoi konferentsii (Ivserossiiskoi) instituta estestvoznaniya i sportivnykh tekhnologii* [Materials of the III Scientific-Practical Conference (I All-Russian) Institute of Natural Sciences and Sports Technologies]. Moscow.
5. Lukyanenko V.P. Bepalko V.P. (1999) *Slagaemye pedagogicheskoi tekhnologii* [Components of pedagogical technology]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
6. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
7. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovaniye stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studentcheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
8. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika.* [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
9. Nekhorosheva E.V. (2015) Issledovanie uchebno-professional'noj motivatsii studentov obrazovatel'nykh organizatsiy [Research of educational and professional motivation of students of educational organizations] *Ekonomicheskie i social'no-gumanitarnyye issledovaniya.* [Economic and socio-humanitarian studies.] № 1 (5). pp. 69-75.
10. Orchakova L.G. (2012) Integratsionnyye innovatsionnyye processy v vysshem professional'nom obrazovanii: novyye tekhnologii obucheniya [Integration innovation processes in higher professional education: new learning technologies] V sbornike: *Obrazovanie, ekonomika, pravo v sovremennom informatsionnom obshchestve. Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchnoy konferentsii* [In the collection: Education, economics, law in the modern information society. Materials of the VIII International Scientific Conference] pp. 133-136.