



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ

УДК 796

Богдановская Е. В.¹
Андрейченко А.В.¹

¹ Кубанский государственный технологический университет
350072, Россия, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2.

Аннотация

Актуальность. В данной научной работе рассматривается вопрос использования современных технологий в физическом воспитании студентов.

Цель исследования заключается в анализе существующих подходов к использованию технологий в физическом воспитании студентов, выявлении их эффективности и ограничений, а также определении перспектив развития данной области.

Методы исследования. В статье анализируются различные аспекты применения технологий, включая виртуальную реальность, мобильные приложения и носимые устройства, в контексте их влияния на мотивацию занятий физической активностью. Рассматриваются преимущества и ограничения использования технологий в физическом образовании, а также перспективы развития данной области.

Результаты исследования. Исследование представляет анализ существующих подходов и опыта использования технологий в физическом воспитании, а также выдвигает рекомендации для внедрения технологических решений в учебный процесс.

Выводы. Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективное направление, которое может значительно улучшить эффективность обучения и мотивацию студентов.

Ключевые слова: технологии, физическое воспитание, студенты, виртуальная реальность, мобильные приложения, носимые устройства.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Богдановская Е.В., Андрейченко А.В. Использование технологий в физическом воспитании студентов: перспективы и вызовы // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т.14. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-10-14>

Дата поступления статьи: 22.02.2024

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации: 06.05.2024

Информация для связи с автором: helengryzlova@mail.ru, and-andreychenko@yandex.ru

USE OF TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS: PROSPECTS AND CHALLENGES

Elena V. Bogdanovskaya¹
Andrey V. Andreichenko¹

¹ Kuban State Technological University
2 Moskovskaya st., Krasnodar, Russia, 350072

Annotation

Relevance. In this scientific work, the issue of using modern technologies in physical education of students is considered.

The purpose of the study is to analyze existing approaches to the use of technologies in physical education of students, to identify their effectiveness and limitations, as well as to determine the prospects for the development of this field.

Research methods. The article analyzes various aspects of the application of technologies, including virtual reality, mobile applications and wearable devices, in the context of their impact on the motivation of physical activity. The advantages and limitations of using technologies in physical education are considered, as well as the prospects for the development of this field.

The results of the study. The study presents an analysis of existing approaches and the use of technology in physical education, as well as makes recommendations for the implementation of technological solutions in the educational process.

Conclusions. The use of technology in physical education of students is a promising area that can significantly improve the effectiveness of teaching and motivation of students.

Keywords *technology, physical education, students, virtual reality, mobile applications, wearable devices.*

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Bogdanovskaya E.V., Andreichenko A.V. The use of technology in physical education of students: prospects and challenges // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T14. No. 2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-10-14>.

Date of receipt of the article: 22.02.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication: 06.05.2024

Information for contacting the author: helengryzlova@mail.ru, and-andreychenko@yandex.ru

Введение: Современное образование ставит перед собой задачу не только обеспечить студентов знаниями и навыками в учебе, но и способствовать их физическому и психологическому развитию. Физическое воспитание студентов выступает важным компонентом этой задачи, оказывая влияние на их здоровье, академическую успеваемость и общее самочувствие.

Однако, в современном информационном обществе, где технологии играют все более значимую роль, вопрос о роли и использовании технологий в физическом воспитании студентов становится особенно актуальным. Появление новых инструментов, таких как виртуальная реальность, мобильные приложения и носимые устройства, открывает новые перспективы и вызовы для развития этой области.

В связи с этим, проблема эффективного использования технологий в физическом воспитании студентов привлекает внимание исследователей и практиков. Несмотря на потенциальные преимущества, существуют вызовы, связанные с интеграцией технологий в учебный процесс, а также необходимость понимания и оценки их

влияния на мотивацию, результативность и общее здоровье студентов.

Цель настоящего исследования заключается в анализе существующих подходов к использованию технологий в физическом воспитании студентов, выявлении их эффективности и ограничений, а также определении перспектив развития данной области.

Нужно обратить внимание на существующие технологические решения, которые используются в физическом воспитании студентов для того, чтобы провести анализ и выявить их преимущества и недостатки.

Методы исследования. В настоящее время большую популярность приобретает использование приложений, в которых возможно использование VR – технологий. Занятия с помощью виртуальной реальности представляют собой инновационное направление в сфере фитнеса, которое только начинает набирать популярность. Оно предлагает не просто выполнение рутинных кардиоупражнений, а участие в захватывающих битвах на мечах или танцевальных соревнованиях в виртуальной реальности. Этот новый формат тренировок привлекает все больше внимания, поскольку он сочетает в себе

физическую активность с интерактивным игровым процессом.

Виртуальная реальность открывает уникальные возможности для физического воспитания, предлагая пользователям не просто работать над своим телом, но и погружаться в захватывающие сценарии и приключения. Участие в таких занятиях не только способствует сжиганию калорий, но и поднимает мотивацию к регулярным тренировкам. Ведь вместо скучных повторений упражнений вы оказываетесь в центре увлекательной игры или соревнования, чему трудно устоять.

Этот подход особенно привлекателен для тех, кто не стремится к профессиональным спортивным результатам, а хочет просто поддерживать свое тело в форме, сохраняя при этом увлекательность и мотивацию к тренировкам. Вместе с тем, занятия спортом с помощью виртуальной реальности предоставляет возможность каждому найти свой уникальный путь к активному образу жизни, разнообразив рутину тренировок и сделав их более увлекательными [1 с. 19-23].

Обратим внимание также на использование приложений для занятия спортом, которые используются достаточно давно, нужно понимать, как они могут помогать в физическом воспитании.

Современные спортивные занятия для многих людей стали невозможны без использования карманных или наручных гаджетов, таких как смартфоны, умные часы и браслеты. Для этих устройств разработано множество приложений, помогающих поддерживать физическую активность и контролировать своё состояние.

Один из таких инструментов, «Google Fit», доступен обладателям устройств на базе «Android». Он отслеживает пройденное расстояние пешком, пробег или прокат на велосипеде, а также подсчитывает количество сожженных калорий, мотивируя достигать новых результатов. Кроме того, приложение способно интегрироваться с

другими спортивными программами для создания полной картины физической активности.

Пользователям «iPhone» доступно приложение «HealthKit», которое выполняет аналогичные функции. Оно собирает информацию о пульсе, уровне сахара и холестерина, а также о количестве потраченных калорий, предоставляя всю эту информацию в удобном формате [2. с. 163-175].

Кроме того, существует огромное количество других приложений для занятий спортом и фитнесом, доступных в магазинах приложений «Google Play» и «Apple App Store». Одной из наиболее популярных серий приложений является линейка от компании «Runtastic», которая охватывает широкий спектр упражнений и видов физической активности, начиная от отжиманий и приседаний и заканчивая бегом и велосипедными прогулками.

Тем, кто только начинает заниматься спортом, рекомендуется использовать простые тренировки с приложениями Squats (приседания), Sit-ups (упражнения для пресса), Push-ups (отжимания). Большинство приложений бесплатны [3 с. 260-267].

Результаты исследования.

Рассмотрим использование фитнес-трекеров, которые также влияют на мотивацию студентов для занятий спортом.

Фитнес-трекеры предоставляют возможность установки и отслеживания маленьких, достижимых целей, как отмечает Бирн. Увеличение количества шагов в день или улучшение качества сна может привести к выработке дофамина, нейромедиатора, отвечающего за наше чувство удовлетворения. Исследование, опубликованное в Neuron в 2012 году, подтвердило, что дофамин играет важную роль в поддержании мотивации к достижению целей, а не только в ощущении удовлетворения после их достижения.

Отслеживание прогресса в реальном времени с помощью фитнес-трекера может

вызывать реакцию дофамина, мотивируя нас сохранять настойчивость и продолжать работать над своими целями, считает Бирн. Другое исследование, изучающее использование фитнес-трекеров, показало, что большинство пользователей, как нынешних (81,4%), так и бывших (51,3%), увеличили свою физическую активность.

Однако, мотивация, поощряемая фитнес-трекерами, может быть временной. Исследование также выявило, что хотя многие пользователи (68,3% нынешних и 70,2% бывших) испытали всплеск мотивации при начале использования трекера, этот эффект быстро ушел [4]

Более того, хотя фитнес-трекеры могут быть полезны для оценки физического здоровья, они также могут оказать негативное воздействие на психическое состояние. Согласно Моргану, постоянное измерение результатов может создать психологическое давление на достижение успеха, вместо того чтобы поощрять здоровое самоощущение. Сравнение себя с другими также может ухудшить психическое благополучие [5].

Технологии, такие как мобильные приложения и виртуальная реальность, могут сделать занятия физической активностью более интересными и захватывающими, что способствует повышению мотивации студентов. Инновации также позволяют персонализировать тренировочные программы в соответствии с потребностями и целями каждого студента, что способствует более эффективному обучению.

С помощью технологий студенты могут отслеживать свой прогресс в реальном времени, анализировать результаты и устанавливать новые цели, что

способствует более осознанному подходу к занятиям спортом.

Ограничения использования технологий в физическом воспитании:

Неполадки в работе устройств или программ могут привести к прерыванию занятий и уменьшению эффективности тренировок. Для эффективного внедрения такого рода спортивных занятий требуется время на обучение и привыкание к новым системам, а также поддержка со стороны преподавателей [6].

Перспективы и направления дальнейшего развития включают в себя:

Развитие комплексных систем, объединяющих в себе различные технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и носимые устройства, может значительно расширить возможности физического воспитания.

Важно создание систем, способных адаптироваться к индивидуальным особенностям и потребностям студентов. Это позволит более эффективно поддерживать их в процессе занятий. Дальнейшие исследования необходимы для более глубокого понимания влияния технологий на мотивацию, эффективность и общее здоровье студентов.

Выводы. Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективное направление, которое может значительно улучшить эффективность обучения и мотивацию студентов. Однако, необходимо учитывать как преимущества, так и ограничения данного подхода, а также продолжать исследования для оптимизации использования технологий в образовательном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексанян Н.Г., Лесникова Г.Н. Роль физической культуры и спорта в воспитании активной жизненной позиции студентов в современном обществе//Иновационные научные исследования 2022: психология и педагоги-ка. Сборник материалов IX-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 19-23.
2. Лазарев В.А. Инновации в спорте //Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 3 ч.. 2018. С. 163-175.
3. Шуева А.И., Прилепская Ю.В. Применение инноваций в физической культуре и спорте//НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРАНСПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИОРИТЕТЫ, ВЕКТОРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. Материалы II Международной научно-методической конференции. Оренбург, 2023. С. 260-267.
4. Иванов М.В., Чепенко А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта//Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов X Юбилейной Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова: в 2 частях. Под ред. С.А.Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. 2018. С. 251-258.
5. Сергеев А.А. Развитие инноваций в индустрии спорта//Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2020. Т. 10. № 2 (30). С. 133-142.
6. Глазырина И.А. Об инновациях на занятиях физической культурой и спортом//Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2020. № 3 (71) С. 19-26.

References:

1. Aleksanyan N.G., Lesnikova G.N. The role of physical culture and sports in nurturing an active life position of students in modern society // Innovative scientific research 2022: psychology and pedagogy. Collection of materials from the IX International Intramural and Correspondence Scientific and Practical Conference. Moscow, 2022. pp. 19-23.
2. Lazarev V.A. Innovations in sports // Concepts of sustainable development of science in modern conditions. collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference: in 3 hours. 2018. P. 163-175.
4. Ivanov M.V., Chepenko A.S. Innovations in the world of physical culture and sports // Promotion of professional development of personality and employment of young specialists in modern conditions. Collection of materials of the X Anniversary International Correspondence Scientific and Practical Conference dedicated to the 65th anniversary of BSTU. V.G. Shukhov: in 2 parts. Ed. S.A. Mikhailichenko, Yu.Yu. Buryak. 2018. pp. 251-258.
5. Sergeev A.A. Development of innovations in the sports industry // Bulletin of the Russian Economic University. G.V. Plekhanov. Introduction. The path to science. 2020. T. 10. No. 2 (30). pp. 133-142.
6. Glazyrina I.A. About innovations in physical education and sports classes // Scientific notes of the St. Petersburg University of Management Technologies and Economics. 2020. No. 3 (71) pp. 19-26.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

<p>Елена Владимировна Богдановская ФГБОУ ВО Кубанский государственный технологический университет г. Краснодар, Россия Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку</p>	<p>Elena V. Bogdanovskaya FSBEI HE Kuban State Technological University Krasnodar, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence</p>
<p>Андрей Викторович Андрейченко доцент кафедры «Физического воспитания и спорта», ФГБОУ ВО Кубанский государственный технологический университет г. Краснодар, Россия Вклад в работу 50%</p>	<p>Andrey V. Andreichenko Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, FSBEI HE Kuban State Technological University Krasnodar, Russia Contribution to the work 50%</p>