

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Нечаева О.С.

*Нечаева Ольга Сергеевна – студент,  
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,  
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

**Аннотация:** в данной статье дается анализ существующих подходов и возможностей использования современных технологий, оборудования, мобильных приложений в спорте и физкультурной деятельности в высших учебных заведениях. Рассматриваются возможности использования гаджетов в области мониторинга уровня физического здоровья и оценки спортивных результатов учащихся.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, студент, молодежь, спортивные браслеты, оценка уровня здоровья, методические рекомендации.

## THE EFFECTIVENESS OF USING GADGETS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS

Nechaeva O.S.

*Nechaeva Olga Sergeevna – Student,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL THERAPY, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE,  
FACULTY OF MEDICINE,  
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY, KHANTY-MANSIYSK*

**Abstract:** this article analyzes the existing approaches and possibilities of using modern technologies, equipment, mobile applications in sports and physical education activities in higher educational institutions. The possibilities of using gadgets in the field of monitoring the level of physical health and evaluating the athletic performance of students are considered.

**Keywords:** sports, physical education, student, youth, sports bracelets, health assessment, methodological recommendations.

УДК 796.011

В последние годы большое значение приобретает внедрение компьютерных технологий в физическом воспитании студенческой молодежи не только для диагностики здоровья, физического развития, двигательных показателей, но и для педагогического контроля. Поскольку студенты все больше и больше времени проводят за компьютерами, планшетами и другими устройствами, есть возможность использовать их с пользой в учебном процессе.

Использование устройств в процессе физических занятий студентов осуществляется одновременно по двум направлениям: создание образовательных ресурсов, адаптированных к Интернету, и внедрение в учебный процесс технологий, отвечающих педагогическим целям [1, стр. 63].

При использовании инфо-коммуникационных технологий и гаджетов в процессе физического воспитания студенческой молодежи [2, стр. 66] необходимо решить несколько задач. Первая цель заключается в создании нового поколения учебных материалов, включая мультимедийные средства обучения и электронные учебники в рамках обучения с помощью прикладных устройств. Вторая задача - разработка и использование компьютерных тестов и электронных программ для определения успешности участников образовательного процесса. Третья задача заключается в возможности осуществления оценки физического состояния студентов во время занятия спортивными упражнениями посредством спортивных браслетов, фитнес-браслетов, умных часов и т.д.

При решении первой задачи следует учитывать, что новая дидактическая организация информационно-образовательной среды учебного заведения требует полной модернизации источников информации [3, стр. 142]. Как известно, основным источником информации являются бумажные учебники, в которых выполнение технических приемов описывается статическим текстом или рисунком [4, стр. 66]. Такие образовательные и методические инструменты имеют плохую наглядность и, как следствие, низкий процент восприятия материала участниками образовательного процесса. Существующие спортивные ролики на дисках и Интернет-ресурсах хотя и приближены к реальности, но отводят во время демонстрации пассивную роль учителю или тренеру, который не может проявить свою индивидуальность.

Решение второй проблемы обусловлено тем, что на фоне значительных физических и нервно-мышечных нагрузок студенту необходимо правильно воспринимать и интерпретировать информацию для себя, программировать действия, принимать решения [5, стр. 652]. При освоении различных

технических приемов важное место занимают психофизиологические особенности развития организма, показатели физической подготовки и соматического здоровья ученика.

С учетом всего вышесказанного необходимо разработать методику оценки успешности усвоения участниками образовательного процесса двигательных умений с использованием информационно-коммуникационных технологий на занятиях физической культуры, которая будет подходить режиму занятий определенного учебного заведения. Разработка методики оценки основана на методически грамотном построении учебного процесса различных физических упражнений и требует рационального подхода к оценке индивидуального физического состояния участников образовательного процесса [6, стр. 114].

Основой разработки индивидуально доступных норм в образовании является процесс создания математических моделей в виде уравнений регрессии, где в качестве переменных используются показатели антропометрического или психофизического развития, физических качеств, функциональных возможностей организма и т. д. [6, стр. 128]. Переменные, входящие в математические модели, будут влиять на уровень развития основного показателя, изучаемого в процессе физических занятий. Работа с этими моделями позволит внести существенные коррективы в учебный процесс, подбирать содержание специальной подготовки ученика с учетом индивидуального подхода, осуществлять оценку успешности во время обучения.

Появление сегодня различных спорт-браслетов, фитнес-браслетов, умных часов и приложений для различных смартфонов дает возможность использовать их на занятиях физической культурой у студентов и на учебно-тренировочных занятиях юных спортсменов с целью осуществления оперативного контроля для определения различных функциональных показателей организма участников образовательного процесса, например: частоты сердечных сокращений, артериального давления, насыщения кислородом, объема нагрузки, потери калорий, усталости, сна и т.д. [7, стр. 4]. Однако в настоящее время не учитываются возраст, пол и физическое состояние участвующего лица. Все эти аспекты требуют разработки методических рекомендаций, которые могут использоваться учащимися во время самостоятельного упражнения.

Таким образом, важность информационно-коммуникационных технологий и устройств в образовательной деятельности учащихся на занятиях физической культуры очевидна. Чтобы максимально повысить эффективность применения гаджетов, целесообразно разработать мультимедийные дидактические средства для обучения молодежи на занятиях физической культуре. Кроме того, широкий функционал имеет множество компьютерных программ для определения успеваемости учащихся во время занятий физическими упражнениями. Способы использования программного обеспечения при занятиях различными видами спорта и возможность использования различных устройств для проведения оперативного контроля будут полностью реализованы только при разработке методических материалов для оценки полученных результатов.

#### *Список литературы / References*

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. Ахтямова А.Ф., Гнилицкая О.А. Влияние современных гаджетов на физическую культуру // Аллея науки, 2017. Т. 1. № 14. С. 652-654.
5. 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.
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., Гоберман 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. Сумина А.В. Умные гаджеты для занятий физической культуры // Сборник Международной научно-технической конференции молодых ученых. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. С. 7421-7423.