

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

А. А. Левкин, М. С. Макаров

ФГБОУ ВО «Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Нижний Новгород, Российская Федерация

e-mail: leha.kobraa@yandex.ru

e-mail: derroteinternationale@gmail.com

В статье рассказывается о том, как современные онлайн информационные технологии и устройства влияют на спорт и физическую культуру и на жизнь современного человека, какими они бывают, какие функции выполняют устройства и технологии и как помогают они в современной жизни спортсмену. Почему их стоит использовать и с какими трудностями они помогают справиться человеку. Положительные и отрицательные стороны.

The article describes how modern, online information technologies and devices affect sports and physical culture and the life of a modern person, what they are, what functions devices and technologies perform and how they help an athlete in modern life. Why they should be used and what difficulties they help a person to cope with. The positive and negative sides.

Ключевые слова: спорт; информационные технологии; физическая культура; эффективность; устройства.

Keywords: sports; information technology; physical education; efficiency; devices.

Спорт – это важная часть нашей жизни, поддерживающая здоровье как физическое, так и ментальное. Спорт дает возможность человеку прийти в форму, занять время с пользой, улучшить психическое состояние и качественнее, и дольше прожить. Онлайн информационные технологии позволяют с максимальным удобством и комфортом проводить полезно время за упражнениями и занятиями физической культурой.

Целью информационных технологий в спорте и физической культуре является облегчение процесса тренировок и упрощения обучения учащихся, решение вопросов нехватки времени или недоступности места проведения спортивного мероприятия.

У видео конференций имеется ряд плюсов:

А) Доступность и универсальность. Для обучения требуется устройство с выходом в интернет и поддерживающее определенные программы, например браузеры. В них можно открыть сайт, на котором проводят онлайн занятие. Учиться можно практически повсеместно и где удобно, а не только в аудитории.

Б) Гибкость и адаптивность. Преподаватель может изменить программу занятия или изменить домашнее задание данное в виде файла или видео в лю-

бой момент и все ученики с доступом в интернет смогут быть оповещены мгновенно, вследствие чего они моментально среагируют на обновление.

В) Оптимизация временных процессов. Время на дорогу и сборы, которые тратят школьники и особенно студенты (для которых время особенно ценно) можно не тратить, а просто подключиться к занятию через программу или сайт в браузере.

Г) Круглосуточная доступность материала. Если учащийся не дописал конспект или не понял показанное преподавателем упражнение, он может в любой момент открыть презентацию и дописать конспект или открыть материал с техникой упражнения, в отличие от учащихся обучающихся не онлайн, которые после занятия зачастую не имеют доступа к материалам для дописания конспекта и не имеют доступа к преподавателю. [1, с. 249].

С помощью программ для видеоконференций можно упростить обучение людей в больших количествах присутствующих на видеоконференциях. Собрать людей в видеоконференции в размере, например, пятисот человек намного проще, чем в жизни. Другим примером можно привести видеохостинги. На видеохостинге можно выложить видео с обучающим материалом, например о правильной разминке перед той или иной тренировкой или о вреде стероидов и наркотиков или энергетиков, употребление которых может пропагандироваться в массах. И с этим видео смогут ознакомиться и посмотреть тысячи, десятки тысяч, сотни тысяч или даже миллионы пользователей, что будет способствовать распространению полезных видео материалов предотвращающих травмы или даже смерти вследствие, например, употребления наркотиков. В социальных сетях можно создавать сообщества, пропагандирующие правильный образ жизни или сообщества по конкретным видам спорта, в которых люди могут подсказать интересующемуся нужную ему информацию, дать совет или просто обсудить те или иные моменты в объединяющем их спорте, что позволяет человеку легче понимать материал и быстрее совершенствоваться в спорте [1, с. 250].

Для преподавателей облегчается процесс обучения учеников. Преподаватель может использовать видеоматериалы на занятиях, что увлекает студентов и позволяет им лучше сосредоточиться на предмете. Если преподаватель использует программы для видеоконференций, например, набравшую во время карантина популярность программу Zoom, он может контролировать учеников эффективнее, потому что у учеников включены камеры и преподаватель в любой момент может посмотреть на любого ученика и оценить степень вовлеченности ученика в занятие, что минимизирует шансы того, что ученик уйдет с занятия без знаний. Экономия времени позволит ученикам уделять освободившееся время на занятия спортом или же позволит получать новые знания по предмету «физическая культура», поможет сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, развитие и совершенствование психофизических способностей, приобретение профессионально значимых физических качеств.

Однако у дистанционного формата имеются и недостатки:

А) В случае, если у ученика или преподавателя отсутствует интернет соединение, занятие и опубликование материала будет невозможно для той или

иной стороны, из-за чего учебная программа может застопориться и физическое развитие ученика будет приостановлено.

Б) Обилие вредной информации. В потоке бесконечной информации человек может запутаться и воспринять вредную и опасную информацию как полезную или необходимую к изучению, что может сильно навредить физическому развитию.

В) Невозможность прямого контакта с живыми людьми. Отсутствие живого общения вредит психике человека и ведет к психологическим проблемам, что прямо сказывается и на физическом здоровье и может привести к долгосрочному прекращению занятия спортом. Помимо этого, дистанционно невозможно практически отработать приемы борьбы или защиты, так как отсутствует партнер, непосредственно контактирующий с человеком вживую.

Г) Недостаточная мотивация и лень. Один из самых серьезных и пагубных недостатков в любом спорте – это лень. У человека могут банально отсутствовать навыки самоорганизоваться [1, с. 251].

Стоит также рассказать об устройствах. Спортивные трекеры позволяют отслеживать активность, количество шагов, уровень сна и даже сердечный ритм. Это позволяет спортсменам более точно контролировать свои тренировки и достигать лучших результатов. Фитнес-браслеты и смарт-часы, отслеживают количество пройденных шагов, измеряют пульс, контролируют уровень активности и потребляемых калорий. Благодаря этому спортсмены имеют возможность контролировать свою физическую активность, устанавливать реалистичные цели и анализировать прогресс тренировок. Такие устройства позволяют контролировать качество и продолжительность сна, что может помочь спортсменам высыпаться и соответственно качественно восстанавливаться после тренировок [3, с. 21, 22].

На телефон можно установить полезные спортивные приложения. В приложениях могут проводиться некоммерческие соревнования, за победу в которых человек получает виртуальные призы. Человеку необходим стимул, без стимула и мотивации человек с малой вероятностью будет заниматься спортом. Виртуальные призы хорошо выполняют эту роль [5, с. 63].

Программы тренировок в популярных мобильных приложениях создаются с привлечением опытных профессионалов, что уменьшает шансы получения травм или увечий и увеличивает шансы успешно тренироваться с высокими результатами. В подобных приложениях можно найти множество видеоматериалов по иным видам спорта, что облегчает вхождение новичка в спорт, которым он заинтересовался, что может привести его к вступлению уже в живой кружок или секцию по данному виду спорта [5, с. 63].

Не стоит забывать про спортивные тренажеры. Спортивные тренажеры могут применяться для усовершенствования техники выполнения упражнений. Тренажеры предоставляют возможность тренировать отдельные мышцы или группы мышц. Тренажеры предоставляют возможность тренировки отдельных групп мышц, позволяя не задействовать другие или задействовать их в малой степени.

В интернете также существует множество спортивных интернет магазинов. Спортивные интернет магазины позволяют, не добираясь в спортивный магазин купить необходимые вещи и или забрать их лично и когда удобно, или оформить доставку на дом, что ускоряет и облегчает процесс получения новых и необходимых для тренировок предметов, устройств и вещей.

Подводя итоги можно сказать, что информационные технологии и устройства в физической культуре и спорте, несмотря на некоторые свои недостатки, могут быть и являются для тех, кто ими пользуется положительными вещами. Благодаря ним люди быстрее учатся, развиваются, становятся здоровыми и поддерживают здоровье на высоком уровне, ведь в современных условиях постоянного недостатка времени, людям необходимы способы экономить время, а сэкономленное время тратить с пользой для себя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шеленговский П. Г. Преимущества и перспективы онлайн-образования / П. Г. Шеленговский // Актуальные проблемы государства и права в сравнительно-правовом аспекте : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Витебск, 2021. – С. 248–253.
2. Прошина, Н. Б. Информационные технологии и физическая культура и спорт / Н. Б. Прошина, И. П. Черемхина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI междунар. науч.-практ. конф. – Уфа. 2017. – С. 390–391.
3. Иванюшина, П. Е. Гаджеты- как устройства для облегчения и усовершенствования спортивной жизни человека / И. В. Рогозинникова., Е. Г. Скворцова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта на современном этапе. – Екатеринбург, 2024. – С. 21–22.
4. Шалджян, А. А. Воздействие «онлайн» уроков на общее физическое состояние студентов / Т. Г. Арутюнян // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск, 2021. – С. 191–195.
5. Югова, Е. А. Проблемы качества физкультурнооздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций / Е. А. Югова, С. А. Медведева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург, 2019. – С. 62–66.