УДК 378.146(147)+796.011.3

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е. О. Соколенко, А. В. Коряченкова, Л. В. Кудина

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: sokolenkoekaterina067@gmail.com

В статье рассматриваются интерактивные технологии как средство повышения мотивации в физическом воспитании студентов. Представлены количественные данные по территории Республики Беларусь лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Раскрываются инновационные способы и современные средства для повышения вовлеченности студентов на занятиях физической культурой, а также предложены рекомендации по внедрению в них интерактивных технологий.

The article examines interactive technologies as a means of increasing motivation in physical education of students. Quantitative data on the territory of the Republic of Belarus of persons involved in physical education and sports are presented. Innovative methods and modern means for increasing student involvement in physical education classes are revealed, and recommendations for the introduction of interactive technologies in them are offered.

Ключевые слова: активный образ жизни; спортивная инфраструктура; мотивация; интерактивные технологии; музыкальное сопровождение.

Keywords: active lifestyle; sports infrastructure; motivation; interactive technologies; music accompaniment.

Активный образ жизни и занятия спортом являются важными факторами укрепления здоровья населения и повышения качества жизни. Они играют значительную роль в улучшении психоэмоционального состояния населения и формировании его сплоченности, что способствует снижению затрат на здравоохранение и повышение общего уровня здоровья. С экономической точки зрения, развитие спортивной инфраструктуры стимулирует экономический рост (например, путем создания новых рабочих мест или привлечением туристов), поэтому для анализа уровня вовлеченности граждан Республики Беларусь в физическую активность и спорт использовались такие данные (в период с 2019 по 2023), как:

- численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по территории Республики Беларусь;
- число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь.

Согласно официальным данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом на территории государства, демонстрирует относительно стабильный рост (рисунок 1). Снижение показателя произошло в 2021 году, что, вероятнее

всего, было связано с пандемией COVID-19 и введенными в то время ограничениями и карантинными мерами: закрытие или ограничение работы спортивных сооружений привело к снижению доступности спортивных услуг и возможностей заниматься спортом, однако общая тенденция указывает на увеличение интереса к спорту и активному образу жизни среди населения.

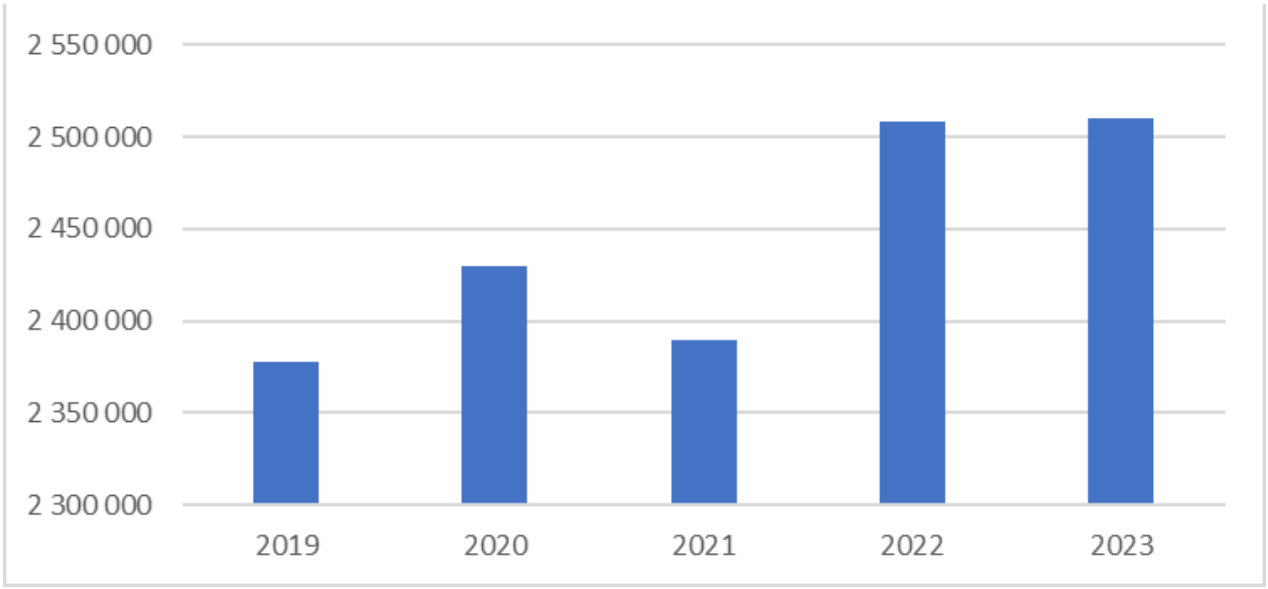

Рисунок 1 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по территории Республики Беларусь

Примечание: собственная разработка на основе источника [4]

Параллельно с ростом численности людей наблюдается рост и физкультурно-спортивных сооружений (рисунок 2), однако темпы роста количества сооружений заметно опережают темпы роста численности людей, занимающихся спортом, что может свидетельствовать о потенциальном дефиците спортивной инфраструктуры и необходимости ее дальнейшего развития для удовлетворения растущего спроса.

Число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь

единиц

Территория Республики Беларусь	2019	2020	2021	2022	2023
Республика Беларусь	23 242	23 306	23 373	23 387	23 556

Рисунок 2 – Число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь [5]

Предоставленные статистические данные свидетельствуют о высокой заинтересованности населения Республики Беларусь в физической культуре и спорте. Современное общество все больше осознает их значимость для здоровья и благополучия граждан, поскольку это не только способствует улучшению

физической формы и психоэмоционального состояния, но также играет важную роль в социально-экономическом развитии страны (например, содействуют снижению затрат на медицинское обслуживание и увеличению производительности труда). Однако необходимо учитывать несоответствие темпов роста численности людей, которые занимаются физической культурой и спортом, и развития спортивной инфраструктуры, что указывает на необходимость дальнейших исследований в данной сфере.

Ключевую роль в мотивированности студентов на занятиях физической культуры играют современные подходы и инновационные способы удержания внимания обучающихся при выполнении тех или иных упражнений. В свою очередь, наиболее эффективным приемом для привлечения внимания обучающихся в УВО следует считать использование интерактивных технологий. К ним относят мобильные приложения, геймификацию, дополненную реальность, а также различные онлайн-платформы.

Однако следует учитывать и ограничения, такие как необходимость технического оснащения, подготовки преподавателей и возможное сопротивление со стороны студентов. Для максимального эффекта интерактивные методы должны быть интегрированы в традиционные, а образовательная среда должна быть сбалансированной. Также важно развивать у студентов понимание важности физической активности для их здоровья и личностного роста.

Кроме того, на восприятие студентами занятий физической культурой влияют мировые современные тенденции, например, цифровизация, которая способствует переносу многих образовательных процессов в интернет-пространство. Виртуальный мир становится все более привлекательным для большей части молодежи, поэтому применение данных технологий не должно отходить на второй план.

VR и AR – это технологии виртуальной и дополненной реальностей соответственно. Они несут разные смыслы и отличаются непосредственно передачей информации и изображения. Человек интегрируется в виртуальную реальность с помощью шлема, очков и в некоторых случаях устройствами для отслеживания положений рук. Шлем содержит дисплей и способен отслеживать движение головы. Отрисованное изображение и звуки полностью смоделированы компьютером. Дополненная реальность же реализуется посредством накладывания изображения на отсканированную область. Для дополненной реальности достаточно телефона и компьютера с камерой, что делает ее куда доступнее, хоть и более ограниченной в области интерактивности [6].

Компанией Sony разработано приложение PowerBeatsVR, с помощью которого любой человек может выполнять физические упражнения благодаря устройствам отслеживания положения рук. Осуществляется деятельность через наборы повторяющихся упражнений в виде небольших игр. Такой способ позволяет лучше отслеживать нагрузку и прогресс и проводить больше времени, занимаясь непрофессиональным спортом. Он также выступает в роли тренера, который контролирует выполнение тех или иных упражнений, отправляя уведомления на телефон с напоминаем о предстоящей тренировке [7].

Можно спроецировать данные технологии на занятия физической культурой, если студенты будут использовать различные приложения или платформы, где будет отслеживаться их прогресс и выводится, например, результат о непрерывной серии выполнения упражнений, то мотивация непременно с каждым разом начнет повышаться. Напоминание о том, как бы не прервать серию тренировок, будет выступать в роли поощрения и мотивации для дальнейшего увеличения продолжительности занятий и регулирования посещений. Так, приложение Duolingo для изучения иностранных языков поощряет за прохождение минимум одного урока в день увеличением огонька. Таким образом, обучающиеся стремятся удержать число пройденных дней как можно дольше.

Следует упомянуть значимость музыкального сопровождения во время занятий физической культурой для студентов. Использование музыкального сопровождения помогает преодолеть нарастающую утомляемость, разнообразить занятия и ускорить процесс овладения техникой движения. В результате музыка помогает поддерживать интерес к занятиям и способствует дальнейшему развитию. Доказательством этого является растущая популярность групповых фитнес-тренировок, наряду с ритмичной музыкой и даже танцевальными тренировками, такими как аэробика. Помимо этого, использование музыки во время занятий может способствовать улучшению успеваемости, развитию чувства и понимания ритма, развитию выразительных движений, активации произвольных усилий, возникновению эмоциональных переживаний, обогащению слухового и двигательного опыта, развитию координации движений, организации обучаемых в учебном процессе и улучшению психоэмоционального состояния участников. [2, с. 3].

Так, в одном из российских университетов был проведен опрос студентов по исследуемой теме, и были выявлены следующие результаты: 90,6 % студентов музыка мотивирует выполнять физические упражнения качественно и уверенно, а для 9,4 % – музыка не имеет никакого значения; большинство студентов (93,8 %) выбрали музыку, и лишь 6,3 % выбрали тишину на занятиях физической культурой. Исходя из данных результатов, можно сказать, что музыкальное сопровождение положительно отражается на студентах во время занятий физической культурой: выявлена положительная роль музыки в их мотивации, поскольку она способствует формированию эмоционального настроя, активизирует внимание и усиливает выразительность движений, а повышение общей работоспособности организма делает выполнение физических упражнений более легким и эффективным [3, с. 6].

Также, используя личный жизненный опыт, на занятиях во время разминки музыкальное сопровождение помогает лучше справиться с усталостью и сфокусировать свое внимание на качестве выполняемых упражнений. Бег становится проще, потому что музыка позволяет держать один темп и не сбиваться с ритма. Однако следует учитывать особенности активности для выбора той или иной песни, потому что во время бега принято включать более быструю композицию, а для разминки после тренировки, наоборот, более медленную и успокаивающую, чтобы быстрее восстановить дыхание.

На основе вышеизложенной информации можно предложить интерактивный формат проведения не только разминки, но и отдельных спортивных мероприятий, совместив мобильные приложения и музыку. В Минске уже около двух лет летом проводится для всех желающих игра Just Dance, для этого требуется скачать приложение для отслеживания движений рукой и смотреть на экран, на котором отображаются танцевальные связки. Задача –повторить за танцором на мониторе и набрать как можно больше очков. Следовательно, Just Dance можно интегрировать в занятия физической культурой для повышения мотивации и вовлеченности студентов при выполнении упражнений следующими способами:

- как часть разминки, один студент может самостоятельно придумать хореографическую связку под умеренную музыку, а перед остальными студентами поставить задачу повторить за ним;
- в качестве соревнования, разделив студентов на команды. Кто больше наберет баллов – тот выиграл. Более упрощенный вариант – встать вкруг и по очереди придумывать движения, пока один из студентов не собьется. Данное упражнение должно повысить концентрацию, координацию, ритмичность и вовлеченность;
- использование динамичных танцев Just Dance в качестве веселых кардиотренировок. Подойдет для тех студентов, которые не любят стандартные беговые нагрузки;
- для психологической разгрузки. В конце занятия предложить студентам потанцевать, чтобы снять напряжение, улучшить настроение и завершить его на хорошей ноте.

Сегодня существует огромное количество мобильных приложений и интерактивных способов мотивировать студентов в физическом воспитании. Музыку можно считать одним из главных средств повышения вовлеченности молодежи в занятия спортом. Внедрение интерактивных технологий требует комплексного подхода, включающего техническую подготовку и методическую поддержку преподавателей. При этом следует отметить, что дальнейшие исследования намечаются в двух направления. Во-первых, это разработка новых инструментов и методов формирования устойчивой мотивации у студентов. Во-вторых, проведение долгосрочных исследований влияния интерактивных технологий на физическое развитие и здоровье молодежи.

В заключение следует отметить, что современные интерактивные технологии, включая музыкальное сопровождение, демонстрируют высокий потенциал для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Важно упомянуть, что в этом случае существует проблема внедрения инновационных методов, поскольку это требует комплексного подхода, который включает в себя не только техническую подготовку, но и методическую поддержку преподавательского состава. Статистическую данные подтверждают высокую заинтересованность граждан Республики Беларусь, особенно молодежи в возрасте 16–29 лет, в физической культуре и спорте [1].

Однако несоответствие темпа роста численности занимающихся спортом и развития спортивной инфраструктуры указывает на необходимость дальнейшего исследования в данной области, что может включать в себя, например, разработку целевых программ для улучшения доступа к спортивным услугам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Всемирный день здоровья. Статистический обзор (2024) // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/statobzor-zdorovie-2024-.pdf. – Дата доступа: 13.12.2024.
2. Значение музыкального сопровождения во время занятий спортом [Электронный ресурс]. – Казанский (Приволжский) федеральный университет. – Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F411741889/ZNAChENIE_MUZYKALNOGO_SOPROVOZhDENIYa_VO_VREMYa_ZANYaTIJ_SPORTOM.pdf. – С. 3. – Дата доступа: 13.12.2024.
3. Проблемы физического воспитания и оздоровления [Электронный ресурс]. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2017. – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/40261/1/fpepzo_2017_003.pdf. – С. 6. – Дата доступа: 13.12.2024.
4. Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по территории Республики Беларусь // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dataportal.belstat.gov.by/osids/indicator-info/10109200002 . – Дата доступа: 12.12.2024.
5. Число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dataportal.belstat.gov.by/osids/indicator-info/10109200001. – Дата доступа: 13.12.2024.
6. Шайкин, А. В. Применение AR- и VR-технологий в физическом воспитании и спорте / А. В. Шайкин // Cyberleninka [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-ar-i-vr-tehnologiy-v-fizicheskom-vospitanii-i-sporte/viewer. – Дата доступа: 13.12.2024.
7. Sony Group Corporation. About Hawkeye Innovations [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.hawkeyeinnovations.com/about. – Дата доступа: 13.12.2024.