

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ

©2019 О. М. Салопин

Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)

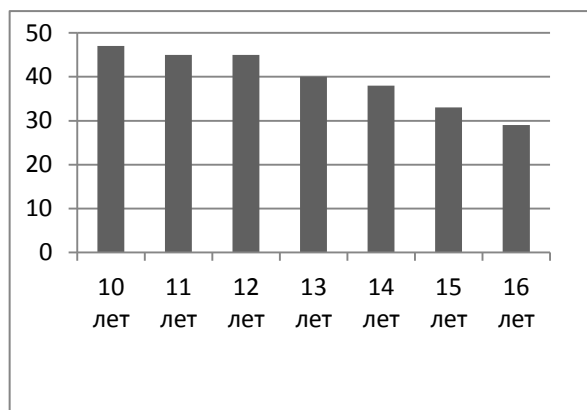
В настоящее время современные методики преподавания физической культуры уже являются устаревшими, так как во всем мире и во всех сферах жизни уже давно используются «умные технологии». А физическая культура пока преподается консервативными и устаревшими методами. В данной работе рассмотрена и исследована возможность внедрения различных «умных устройств», таких, как фитнес трекеры и умная одежда в ежедневные занятия физкультурой с детьми в школах. Также показана не только мотивация детей на занятиях спортом с помощью цифровых устройств, но и осуществление повышенного контроля за показателями их здоровья.

Ключевые слова: «умные технологии»; физическая культура; мониторинг организма; школьники; мотивация.

Сегодняшние школьники выросли в мире цифровых технологий и ежедневно используют их [5]. С развитием индустрии виртуальных игр, различных смарт технологий, которые проникли в нашу повседневную жизнь, у детей снижается интерес к активным занятиям спортом и физической культуре [1]. Детям намного проще и интересней развивать своего виртуального персонажа и строить собственный не реальный мир, прячась в нем от опасной и грубой действительности. Также, современные методики пропагандирования физической активности, совершенно не «идут в ногу со временем». В школах на занятиях физкультурой, в спортивных учебных секциях тренера не пытаются внедрить гаджеты на своих занятиях, для привлечения и стимуляции детского внимания к физической активности. Нельзя отрицать, что умные технологии проникли во все сферы ежедневной жизнедеятельности человека. Однако, не все педагоги детского спортивного воспитания применяют новые технологии на свои занятиях, и многие дети нового поколения быстро теряют интерес из-за такого устаревшего подхода к занятиям физической активностью. Основной идеей этой статьи, является рассмотрение возможности внедрения умных технологий и гаджетов в ежедневные занятия

в спортивных секциях и занятиях физической культурой в общеобразовательных учебных заведениях.

Также, в ходе исследования этого вопроса, был проведен опрос среди учащихся возрастом от 10 до 16 лет. В опросе приняло участие 350 школьников. И 277 из них придерживалось мнения, что при внедрении гаджетов в ежедневные занятия физической культурой, у них поднимется уровень интереса к спорту. Следует отметить, что положительную реакцию на модернизацию уроков и занятий по физической культуре показали дети 10-12 лет. То есть младшее поколение уже остро нуждается в изменениях в подходе к ведению занятий и тренировках. Наглядный результат опроса представлен на рисунке ниже, где указан количество участников и возраст.



Современные технологии приносят много пользы школьникам, что позволяет им иметь доступ к широкому спектру спортивных приложений, таких как: шагомер, измеритель пульса, давления, калорий, мониторинг сна и физической активности [5]. По мнению некоторых исследователей, повсеместное внедрение фитнес трекеров на занятиях позволит не только привлекать детское внимание и интерес к физической активности, но и производить постоянный мониторинг в онлайн режиме за показателями здоровья человеческого организма [2, 3]. Таким образом, тренер может в любой момент, наблюдая за функциями и показателями здоровья вовремя остановить тренировку, так как сильный организм подростка зачастую может не справиться с нагрузкой и дать сбой. А при наличии фитнес трекера сам подросток и тренер могут увидеть этот сбой и даже предотвратить трагедию.

В США проводилось исследование внезапных смертей молодых спортсменов во время тренировок, соревнований и проявления физической активности в целом. Анализ проводился в периоды 1980-1993 г.г. и 1994-2006 гг. Результат исследования показал, что в наиболее ранний период мониторинга было зафиксировано 576 случаев внезапной смерти, а в более современный – 1290 случаев летального исхода во время физической активности. К тому же в исследовании было отмечено, что в настоящее время прослеживается ежегодный рост на 6 % трагических случаев среди молодых спортсменов. Причем отмечено, что у 90 % погибших первые признаки и смерть развивались во время тренировок или сразу после тренировок [3]. А значит при использовании современных фитнес трекеров во время физической активности юному спортсмену, в случае сбоя организма вовремя могла бы быть оказана медицинская помощь.

Также, используя игровой метод, который даст юным спортсменам соревновательный стимул против результатов не только товарищей и соперников, но и собственных, можно внедрить использование умной спортивной одежды, которая уже повсеместно используется во всем мире. Такая одежда позволяет:

1. Считать шаги.
2. Следить за нормой сердцебиения.

3. Осуществлять мониторинг частоты дыхания.

4. Уровня активности, общего темпа.

5. Считать количество сжигаемых калорий.

6. Производить анализ активности дыхательных и сердечно-сосудистых систем организма.

Кроме того, умная одежда может быть настроена под конкретного пользователя и измерять именно его показатели. Такая одежда не доставит никакого дискомфорта школьнику, ткань, из которой она сделана «дышит» точно так же, как и обыкновенная спортивная одежда. По общей массе умная одежда не превышает обычную синтетику или хлопок.

Умные технологии уже давно вошли в ежедневную жизнь каждого человека, поэтому спортивные секции и занятия физической культурой в учебных заведениях имеют острую нужду в повсеместном использовании цифровых устройств во время занятий. Благодаря новейшим технологиям меняется опыт проведения спортивных мероприятий, но и реабилитация после спортивных травм [4]. Такая необходимость существует не только чтобы привлечь внимание детей к спорту, но и для медицинских целей, чтобы избежать непоправимого вреда юному организму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Семенченко, П. И. Использование технологии интернета вещей в спорте и физической культуре. Умные гаджеты для спорта / Д. Ф. Родионова, П. И. Семенченко // Электронный научный журнал «Постулат» 2017. № 5.

2. Валиахметова, Ю. Я. Использование фитнес-трекеров / Ю. Я. Валиахметова // Материалы региональной научно-исследовательской олимпиады школьников и студентов «Филин: физкультура, личность, наука», 2018. – С. 25-27.

3. Внезапная смерть в спорте. – URL: <http://www.kardi.ru/ru/index/Article?Id=47&ViewType=view> (дата обращения: 14.03.2019).

4. The Medical Futurist. The Future of Sports Medicine. – URL: <https://medicalfuturist.com/future-of-sports-medicine> (дата обращения: 10.02.2019).

5. Curtis Sophie. How technology is changing childhood/ Curtis Sophie //The Telegraph. – 2013. – 24дек.

PERSPECTIVE OF USING ELECTRONIC DEVICES IN THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS

© 2019 O. M. Salopin

Vyatka State University (Kirov, Russia)

At present, modern methods of teaching physical culture are already outdated, since smart technologies have been used for a long time all over the world and in all spheres of life. And physical education is still taught by conservative and outdated methods. Thus, in this paper, the possibility of introducing various smart devices, such as fitness trackers and smart clothes into daily physical exercises with children and teenagers, is examined and investigated. Also, the possibility is shown not only of motivating children in sports using gadgets, but also of exercising increased control over their health indicators.

Keywords: smart technologies; physical education; body monitoring; children; teenagers; motivation.