

К. Пельменева, Калининград, 25–28 апреля 2024 года. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2024. – С. 304-309.

3. Хисамиева, Р.И. как физические нагрузки влияют на организм студента / Р.И. Хисамиева // Дни студенческой науки: Сборник научных трудов III Международной студенческой конференции, Казань, 24 апреля 2020 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Печать-Сервис-XXI век», 2020. – С. 131-134.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТОВ КФУ

Воробьева И.В., Сабирзянова Ф.Ф., Никитина Л.М.

Казанский федеральный университет, г. Казань

Аннотация. В век цифровизации современные гаджеты, приложения, онлайн-платформы, фитнес-трекеры изменяют подход к тренировочному процессу. Они дают возможность анализировать свое физическое состояние, отслеживать результаты тренировок. Так применение цифровых технологий повышает эффективность тренировок, улучшает качество образования в области физической культуры и формирует у студентов устойчивую мотивацию к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Данная статья посвящена исследованию использования цифровых технологий в развитии физической культуры и спорта среди студентов 1, 2 и 3 курсов для дальнейшего применения на занятиях в рамках университета.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, спорт, тренировочный процесс, гаджеты, онлайн-платформы, фитнес-трекеры

THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR KFU STUDENTS. I. V.

Vorobeva I.V., Sabirzyanova F.F., Nikitina L.M.

Kazan Federal University, Kazan

Abstract. In the age of digitalization, modern gadgets, applications, and online platforms are changing the approach to the training process. They provide an opportunity to analyze your physical condition and track your workout results. Thus, the use of digital technologies increases the effectiveness of training, improves the quality of education in the field of physical education and forms a stable motivation for students to play sports and lead a healthy lifestyle.

This article is devoted to the study of the use of digital technologies in the development of physical culture and sports among students of the 1, 2 and 3 courses for further use in the classroom at the university.

Keywords: digital technologies, physical education and sports, training process, gadgets, online platforms, fitness trackers

Актуальность. Развитие цифровых технологий оказывает влияние на все сферы жизни. Физическую культуру и спорт тоже не обошло стороной. Студенты, которые являются представителями поколения цифровых технологий, постоянно используют гаджеты в различных аспектах своей жизни.

Гаджеты, трекеры, онлайн-ресурсы все больше внедряются в тренировочный процесс, предлагая новые возможности для имитации реальных условий и повышения эффективности тренировок. Однако наряду с плюсами, существуют и минусы, так как у студентов появляется зависимость от гаджетов, перегрузка информацией, проблемы с точностью данных, которые показывает фитнес-трекеры.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль здоровья и физической подготовленности студентов является одним из важных компонентов системы оценки эффективности физического воспитания в вузе. Сейчас появилась возможность точного и быстрого получения показателей здоровья студентов с помощью фитнес-трекеров.

В физическом воспитании студентов сегодня активно применяются различные программы тренировочных занятий спортивного и физкультурно-оздоровительного направления. При этом такие программные приложения могут устанавливаться как на компьютер, так и на мобильные устройства [1].

Часто в педагогических исследовательских работах отмечается положительное влияние цифровых технологий, которые связаны с возможностью довольно-таки быстро получать и передавать информацию из любой точки, создавать различные методические материалы. Не принимается во внимание, что программные средства постоянно модифицируются, и, соответственно, много времени затрачивается на овладение техническими навыками работы с обновленным интерфейсом и функционалом. Сложившаяся проблемная ситуация в итоге может отразиться на информационной перегрузке обучающихся и преподавателей.

Также были сделаны выводы о том, что студентам будет интересно во время занятия физической культурой и спортом применять фитнес-трекеры и мобильные-приложения, чтобы видеть свои показатели.

Для оценки роли влияния цифровых технологий в развитии физической культуры и спорта студентов было проведено анкетирование среди 1, 2 и 3 курсов КФУ. В анкете были представлены вопросы, касающиеся частоты использования цифровых инструментов (фитнес-трекеров, мобильных приложений, видеоуроков), оценки их эффективности и влияния на мотивацию к занятиям спортом.

Так студентам были даны на выбор использование фитнес-трекеров, мобильных приложений для тренировок и видеоуроков для выполнения домашнего задания, который даст понять, что можно в дальнейшем использовать на занятиях в рамках университета (Таблица 1).

Таблица 1

Использование цифровых технологий в области физической культуры и спорта среди студентов 1 курса

Характеристика	Кол-во участников	Используют (кол-во студентов)	% использования
Используют фитнес-трекеры	1068	501	46,9
Используют мобильные приложения для тренировок		389	36,4
Используют видеоуроки		178	16,6

Анализ результатов тестирования показал, что большинство студентов при занятии физической культурой и спортом используют фитнес-трекеры - 46,9% от числа тестируемых, мобильное приложение используют меньшее число респондентов - 36,4 %, и меньше всего используются видеоуроки - 16,6%

Для выявления мнения о результатах действия гаджетов был проведен еще один опрос среди студентов, который показал, что по мнению студентов применение цифровых технологий эффективно 83,3%, а зависимость от них указали 16,7% (Таблица 2).

Таблица 2

Характеристика	Кол-во участников	Мнение студентов (кол-во)	% мнения студентов
Цифровые технологии эффективны для тренировок	1068	890	83,3
Зависимость от гаджетов и информационная перегрузка		178	16,7

Среди студентов 2 курсов чаще всего для тренировок используют мобильные приложения - 50% студентов, фитнес-трекерами стали пользоваться 36,9% респондентов, а видеоуроки пользуются меньшей популярностью - 13,1%. (Таблица 3). И все же студенты 2 курсов считают, что применение цифровых тренировок эффективно (92% опрошенных), зависимость от гаджетов признают 78% респондентов (Таблица 4).

Таблица 3

Использование цифровых технологий в области физической культуры и спорта среди студентов 2 курса

Характеристика	Кол-во участников	Используют (кол-во студентов)	% использования
Используют фитнес-трекеры	979	361	36,9
Используют мобильные приложения для тренировок		489	50
Используют видеоуроки		129	13,1

Таблица 4

Характеристика	Кол-во участников	Мнение студентов (кол-во)	% мнения студентов
Цифровые технологии эффективны для тренировок	979	901	92
Зависимость от гаджетов и информационная перегрузка		78	8

Студенты 3 курсов также используют в большинстве случаев мобильные приложения 44,2 %, фитнес-трекеры чуть меньше – 34,6, видеоуроки все еще остаются на последнем месте 21,2% (Таблица 5).

Таблица 5

Использование цифровых технологий в области физической культуры и спорта среди студентов 3 курса

Характеристика	Кол-во участников	Используют (кол-во студентов)	% использования
Используют фитнес-трекеры	962	333	34,6
Используют мобильные приложения для тренировок		425	44,2
Используют видеоуроки		204	21,2

Цифровые технологии, как выделили студенты 3 курса эффективны 93% и лишь малая часть с этим не согласна 7% (Таблица 6).

Таблица 6

Характеристика	Кол-во участников	Мнение студентов (кол-во)	% мнения студентов
Цифровые технологии эффективны для тренировок	962	893	93
Зависимость от гаджетов и информационная перегрузка		69	7

Выводы. Таким образом, результаты тестирования подтверждают растущую роль цифровых технологий в развитии физической культуры и спорта среди студентов. Большинство респондентов используют мобильные приложения и фитнес-трекеры, высоко оценивая их эффективность и влияние на мотивацию. Отрицательной стороной можно считать то, что довольно большая часть студентов испытывает некую зависимость и информационную перегрузку. Поэтому необходимо найти сбалансированный подход к использованию цифровых технологий в области физической культуры и спорта.

Цифровые технологии представляют значительные возможности для развития физической культуры и спорта среди студентов КФУ, повышая эффективность тренировок, доступность информации и мотивацию к занятиям. Необходимо в дальнейшем разрабатывать программы, направленные на рациональное использование цифровых инструментов и формирование здорового отношения к технологиям.

Список литературы

1. Озерова, О.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов / О.А. Озерова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. №1 (49). – С. 80-87.
2. Воробьева, И.В. Информационное обеспечение физической культуры студентов вузов / И.В. Воробьева // «Теория и практика физической культуры»: материалы всероссийской научно-практич. конф. – Казань: КФУ, 2014. – С. 51-52.