

Сираев Тимур Ильшадович,

студент ЭБ-31

СФ УУНиТ

Шейко Гузель Абдулхаковна,

*преподаватель кафедры
«физвоспитание»*

СФ УУНиТ

*РФ, Башкортостан, г.
Стерлитамак*

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В данной статье проводится анализ использования современных технологий и гаджетов для занятия спортом. Эта статья актуальна тем, что, множество людей используют технологические устройства для поддержания своего физического здоровья. В этой статье рассматривается сама возможность использования гаджетов для развития своего физического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, гаджет, студент, занятие, учебное заведение, спорт, информационные технологии

Siraev Timur Ilshadovich,

student EB-31

SF UUNiT

Sheiko Guzel Abdulkhakovna,

teacher of the department "education"

SF UUNiT

Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak

THE INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL HEALTH

Annotation: This article analyses the use of modern technologies and gadgets for sports. This article is relevant because many people use technological devices to maintain their physical health. This article discusses the very possibility of using gadgets to develop your physical health.

Keywords: emergence of culture, gadget, student, occupation, educational institution, sport, information technology

XXI век это то время когда открытия и изобретения совершаются по всей планете. XXI век это век развития, прогресса как в науке, так и в культуре. Сейчас, пожалуй, никто не может вообразить ни дня без использования какого-либо электронного устройства. Ведь с помощью них мы можем если ни всё, то многое: прочитать книгу, не выходя из дома- легко; приобрести билет в кинотеатр, не вставая с дивана- тоже возможно. Мы сами того, не замечая непрерывно связали всё нашу жизнь с множеством устройств облегчающие нашу жизнь, и занятие физической культурой не исключение.

У всего есть как плюсы, так и минусы. Ведь одного без другого не может быть! Век технологий принес множество преимуществ для всех нас, но также надо сказать и о минусах. Из явных можно отметить то что занятые просмотром различившей информации мы можем забыть о реальности как явлении, это приводит к сидячему образу жизни, или же гиподинамии, которую можно исправить только активным образом жизни. Также не смотря на богатство информации окружающий нас и которую, мы постигаем посредством гаджетов, мы забываем, как самим творчески и разносторонне постигать мир. Из плюсов же мы можем поглощать информацию, доступную нам со всего земного шара, мы можем даже получить различную специальность, не выходя из дома.

На сегодняшний день рынок предлагает множество устройств, непосредственно позволяющих не только следить за своим здоровьем в реальном времени, но также помогающих добиваться поставленных целей в своем развитии. Шагомеры, фитнес-трекеры, умные часы- это тот неполный список устройств направленных на подсчет сожженных калорий, подсчитывают пульс и сердцебиение. Более умные устройства прокладывают маршрут для пробежки, составляют программу. Хотя устройства непосредственно не помогают в спорте они дают точный подсчет всех твоих усилий на поприще бега, отжиманий, плавания или другого вида спорта. Это мотивационно помогает человеку. Но ведь не только электронные устройства мы можем использовать при занятии спортом. Также множество приложений для устройств ведут таблицу, где представлены статистика лучших, что вводит также соревновательный характер. Анкетировав знакомых можно понять, что многие начали заниматься спортом для того чтоб привести себя в “форму”, а не для успеха в самом спорте. И именно с такими намерениями специальные гаджеты могут справиться больше всего. На просторах интернет

пространства есть множество программ для фитнеса, самые популярные из них могут быть даже установлены на вашем смартфоне или фитнес браслете, они также могут предоставить вам план занятий исходя из вашего веса и роста, или даже предпочтений и опыта в том или ином виде спорта. В пример можно привести такие приложения как: Adidas training, Google fit, Nike Training Club, RunKeeper. Также можно привести специализированные приложения от компаний Samsung, Apple, Redmi, Google для смарт часов.

Все многообразие технологий не обошло такую важную отрасль нашей жизни как образование. Технологии используются не только для диагностики здоровья, развития физического здоровья, но и для педагогического контроля. Молодое поколение, студенты все больше и больше проводят свое время как в телефоне, так и за компьютером, планшетом и другими электронными устройствами. Это все также используется и в процессе обучения.

Использование технологий в процессе обучения можно разделить на два направления: создание баз информации, а также ресурсов, способствующих распространению и абсорбции информации учащимися, а также внедрение технологий, отвечающим поставленным образованием целью.

Использование гаджетов может качественно сказаться на уровне занятий физической культурой. Отслеживание деятельности студента на занятиях физической культурой через показатели, отслеживаемые фитнес часами или специальными браслетами. Может более точно сказать об уровне ученика или студента, что поможет более эффективно распределить подаваемую нагрузку, чтобы не навредить здоровью студента в результате занятий или уроков физической культурой. Но на данный момент эта практика не как не участвует в образовательном процессе, так как для этого требуется специально разработанные методические рекомендации.

Нельзя не сказать, что сейчас молодое поколение постоянно проводит свою деятельность в электронных устройствах, будь то компьютер или смартфон. Всё это может привести к серьезным проблемам для нашего здоровья. Сейчас нередки такие проблемы как ухудшение зрения, набор веса от сидячего образа жизни, ухудшение осанки, что в будущем поспособствует развитию сколиоза. В данном случае могут помочь фитнес браслеты и смарт часы. Не всё, но очень многое можно исправить при проблемах со здоровьем, и гаджеты, описанные мной, ранее могут помочь нам в этом как никто другой. Также немалую помощь в поднятие

здоровья могут оказать специальные приложения и фитнес блоги. Главное преимущество различных электронных устройств в том, что они ведут точную статистику ваших достижений, что сильно может помочь в мотивации дальнейшего занятия спортом. Ведь всегда приятнее видеть статистику твоих достижений, чем просто заниматься чем-то, не видя точного результата. Также всё многообразие электронных гаджетов может помочь в образовательном процессе.

Использованные источники:

- 1.Рябинова В.В. Влияние гаджетов на здоровье человека / В.В. Рябинова, Е.А. Галеева [Электронный ресурс]. - URL <http://5fan.ru/wievjob.php?id=75825> (Дата обращения 09.12.22)
2. 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.
- 3.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. – URL <https://scientificjournal.ru/a/124-sot/2053-effektivnost-ispolzovaniya.html> (дата обращения 09.12.22)