

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/128409>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой

Аннотация. В статье рассматривается роль электронных устройств и приложений в мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, студенческая жизнь, фитнес-трекеры.

Актуальность данной темы заключается в том, что современная студенческая молодежь пристально следит за современными технологиям.

В современном глобализирующемся мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студенческой молодежи все новые и новые решения, улучшая их студенческую жизнь и интеллектуальную деятельность, способствуют мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Цель: определить роль современных электронных устройств и приложений в мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи.

Задачи исследования:

- изучить теоретические основы влияния современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Методы исследования. Метод теоретического анализа и синтеза научной литературы и интернет источников.

Ожидаемые результаты (совокупность целей и задач) прикладного исследования детерминированы потенциальной возможностью расширения знаний в рассматриваемом вопросе в контексте сложившегося положения современного российского общества.

Основным мотивом занятий студенческой молодежи физической культурой является стремление к преобразованию своей социальной и духовной природы, желание сделать свою жизнь богаче, интереснее, развить организаторские способности, помочь товарищам приобщиться к физическим упражнениям. Таким образом, понятие мотив, мотивация неразрывно связаны между собой, вытекают одно из другого и не имеют четких границ. Существует много подходов к пониманию мотивации, но все они схожи в том, что мотивация – это относительно устойчивая система взаимосвязанных элементов, не сводимая лишь к сумме мотивов [4,7].

Годы учебы в высших учебных заведениях, учебная практика, сессии -все это составляет студенческую жизнь молодежи. У студентов большая загруженность в учебе, а многие современные студенты еще и работают после учебных занятий. В таких условиях на помощь студентам приходят фитнес-браслеты, трекеры, все возможные приложения. Конечно же, в спортивной сфере всевозможные фитнес-трекеры давно применяются как тренерами, так и спортсменами. А эра фитнес-трекеров и фитнес приложений дали возможность студенческой молодежи более осознанно вести здоровый образ жизни, получать желанное красивое тело, не посещая фитнес-клубы.

Главная цель различных электронных устройств и приложений- мотивировать и помогать контролировать различные физические нагрузки. Так, к примеру, ряд гаджетов могут напомнить студенту, что у него недостаточная двигательная активность в течение дня или недели. Некоторые модели следят за сердцебиением, или же проводят мониторинг активности во время сна. В настоящее время трекеры активности являются не только шагомерами с подсчетом калорий, а являются полноценной экосистемой контроля состояния здоровья [3].

Интересной функцией, которая еще имеется не во всех фитнес-трекерах, но во многих – это функция мониторинга сна. Ведь, как известно для студенческой молодежи сон является залогом здорового образа жизни. Трекер отслеживает ночную активность и даже определяет фазы сна: легкая фаза были или

глубокая. Отметим, что данную информацию ряд устройств (К примеру, Jawbone UP 24, Xiaomi Mi Band) используют для так называемого «умного» будильника. К стати, молодые люди могут быстрее проснуться, если они находится в фазе лёгкого сна и фитнес-трекеры это делают.

Литература

1. Волшебная таблетка. Обзор фитнес-трекера Misfit Shine [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://hitech.vesti.ru/article/622209//>. Дата доступа: 25.10.2020..
2. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания // Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. - Минск: БГПУ, 2019. - 459 с.
3. Лычко, С.А. Применение современных технологий в сфере физической культуры и спорта /С.А. Лычко //Двигательная активность, спорт, личность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции.- Йошкар-Ола.-2017.-С.54.
4. Прохазка Дж., Норкросс Дж., ди Клементе К. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 320 с.
5. Фитнес приложения для iPhone [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://wdesk.ru/blog/2017-04-25-915>. Дата доступа: 25,10.2020.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/128409>