

УДК 796.011

**Проблематика использования гаджетов и фитнес приложений
в физическом воспитании китайских и российских студентов**

Го Чжицян

*Шаньдунский профессиональный колледж пищевых продуктов и медикаментов
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

Аннотация. С развитием информационных технологий появились различные гаджеты и фитнес-приложения для оптимизации занятий физическими упражнениями. Их популярность растет стремительными темпами. Студенты являются одними из самых активных их пользователей как в Китае, так и России. В то же время в вопросе использования цифровых технологий в физическом воспитании студенческой молодежи имеются определенные сложности. В статье представлено исследование по изучению теоретических и практических аспектов использования специализированных гаджетов и фитнес приложений в физическом воспитании студенческой молодежи Китая и России. Установлены преимущества современных информационных технологий перед традиционными средствами физического воспитания, а также их недостатки.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, специализированные гаджеты, фитнес-приложения.

**The problems of using gadgets and fitness applications
in physical education of Chinese and Russian students**

Guo Zhiqiang

*Shandong Professional College of Food and Medicine
Bunin Yelets State University*

Abstract. With the development of information technology, various gadgets and fitness applications have appeared to optimize physical exercises. Their popularity is growing rapidly. Students are among the most active users of them both in China and Russia. At the same time, there are certain difficulties in the use of digital technologies in the physical education of students. The purpose of this work is to study the theoretical and practical aspects of the use of specialized gadgets and fitness applications in the physical education of students in China and Russia. Research methods: analysis of information sources and personal experience of physical education of students in China and Russia. The conducted research allowed us to establish the advantages of modern information technologies over traditional means of physical education, as well as their disadvantages.

Keywords: physical education of students, specialized gadgets, fitness applications.

ВВЕДЕНИЕ. В мире информационных технологий появились различные гаджеты и фитнес-приложения для оптимизации занятий физическими упражнениями. С их помощью можно осуществлять планирование, контроль тренировочного процесса, хранить соответствующую информацию и пр. Они портативны, просты в эксплуатации, что делает их достаточно популярными. Студенты являются одними из самых активных их пользователей как в Китае, так и в России. По нашим данным [1, 2], число российских студентов, использующих специализированные гаджеты и фитнес-приложения, с 2020 г. по 2023 гг. выросло с 10 до 56 %, т.е. более, чем в пять раз. По всей видимости эта тенденция будет сохраняться. В то же время в вопросе использования цифровых технологий в физическом воспитании студенческой молодежи имеются определенные сложности.

Целью исследования является изучение теоретических и практических аспектов использования специализированных гаджетов и фитнес-приложений в физическом воспитании студенческой молодежи Китая и России.

Методы исследования: анализ информационных источников и личного опыта физического воспитания студентов Китая и России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В настоящее время существует множество фитнес-приложений, которые в целом можно разделить на несколько групп: для циклических видов двигательной активности (бега, ходьбы, езды на велосипеде и пр.), фитнеса (силовых тренировок, йоги и пр.), рекомендации по здоровому образу жизни (питанию, режиму дня, снижению веса и пр.), направленные на повышение мотивации к двигательной активности.

Можно констатировать, что фитнес-приложения обладают действенным ресурсом в распространении теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта. К настоящему времени они стали успешно конкурировать с фитнес-центрами, чему способствовали ранее вводимые ограничительные меры, связанные с Covid-19.

По сравнению с традиционными фитнес-технологиями, фитнес-приложения обладают рядом преимуществ. Они позволяют повысить эффективность самоподготовки, в том числе и за счет индивидуализации.

Фитнес-приложения позволяют пользователям заниматься физическими упражнениями в любое время и в различных местах, что позволяет более рационально планировать режим дня (учеба, труд, отдых, работа, тренировка и пр.).

Ряд фитнес-приложений включает в себя функцию тематической социальной сети. К таким фитнес-приложениям относится и самое востребованное в Китае приложение «Кеер». Оно не только содержит обучающие видеоролики и рекомендации по занятиям физическими упражнениями, но и позволяет социализировать подростков (расширяет круг общения, обогащает его, формирует компетенции командной работы).

Фитнес-приложения служат эффективным средством контроля за двигательной подготовленностью. Занимающиеся имеют возможность осуществлять контроль за физическими упражнениями в ходе их непосредственного выполнения, а также определять объем и интенсивность нагрузки в процессе всего занятия, серии тренировок. Кроме того, функции фитнес-приложений допускают возможность дистанционного анализа занятий внешним экспертом (преподавателем, тренером, медицинским персоналом).

Современные информационные технологии позволяют визуализировать тренировочный процесс в виде графиков, схем, рисунков и пр., что также способствует повышению его эффективности.

Несмотря на большой потенциал в использовании фитнес-приложений в физическом воспитании студенческой молодежи, на сегодняшний день у этой технологии имеются и недостатки. К ним следует отнести:

- вероятность утечки личной информации с последующим её использованием в коммерческих и (или) противоправных целях;

- возможная некорректность в сборе, анализе данных и предложенных рекомендаций, что может нести в себе потенциальный риск здоровью занимающихся. Это может быть связано с неисправностью гаджета, неправильным его использованием, низким качеством прибора, а также с методологическими ошибками, заложенными в программу с позиции современной теории и методики физического воспитания;

- низкая вариативность предлагаемых фитнес приложений. К настоящему дню занятия многими видами популярных видов спорта ещё находятся за «рамками» современных информационных технологий. Среди них единоборства, эстетические и сложнокоординационные виды спорта;

- фитнес-приложения не учитывают психологические характеристики пользователей, а также внутренировочные факторы (климатические условия, качества инвентаря и оборудования, гигиенические аспекты и пр.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. К настоящему времени специализированные гаджеты и фитнес приложения стали важными инструментами в деле повышения эффективности двигательной подготовки людей разных возрастных групп. Наиболее широкое применение в Китае и России они находят в физическом воспитании студенческой молодёжи. Несмотря на ряд преимуществ современных информационных технологий перед традиционными средствами физического воспитания, они имеют свои недостатки, что должно нацеливать специалистов на дальнейшие исследования в этом направлении.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сокольских Е. А., Шахов А. А. Физическая культура жителей Липецкой области разных возрастных групп / Е.А. Сокольских // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых. 21 апреля 2023 года. Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. С. 193–197.

2. Шахов А. А., Наумов А. А., Стюшин О. А., Шевяков А. Н. Современное состояние физической культуры студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 568–573.

REFERENCES

1. Sokolskikh E. A. and Shakhov A. A. (2023), "Physical culture of residents of the Lipetsk region of different age groups", *Actual issues of physical education of youth and student sports: materials of the All-Russian scientific and practical conference of young scientists with international participation. April 21, 2023*, Yelets, I.A. Bunin Yelets State University, pp. 193–197.

2. Shakhov A. A. at al. (2020), "Current state of physical education among student", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 11 (189), pp. 568–573.

Поступила в редакцию 01.02.2024.

Принята к публикации 20.02.2024