УДК 796
Терьохіна О.Л.[1], Макаров Б.В.[2]
[1] канд. п. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. Е-213 НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Сучасне суспільство активно впроваджує технології в усі сфери життя, і фізичне виховання не є винятком. Технологічний прогрес надає безліч інструментів, які допомагають підвищити мотивацію, зробити заняття фізкультурою ефективнішими та забезпечити індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Серед найбільш популярних і дієвих технологічних засобів можна виділити фітнес-трекери, мобільні додатки та онлайн-програми тренувань.

Фітнес-трекери. Фітнес-трекери – це носимі пристрої, які дозволяють відстежувати різні показники фізичної активності, такі як кількість кроків, серцевий ритм, кількість спалених калорій і навіть якість сну. Використання таких пристроїв має безліч переваг. Наприклад, фітнес-трекери дозволяють в режимі реального часу спостерігати за своїми досягненнями, що сприяє підтримці мотивації. Вони забезпечують зворотний зв'язок, що допомагає людям бачити, як вони наближаються до своїх цілей. Також за допомогою зібраних даних можна створювати індивідуальні тренувальні програми, що враховують фізичний стан, рівень підготовки та особисті цілі користувача. Постійне носіння трекера і нагадування про необхідність рухатись мотивують людей до регулярної фізичної активності.

Мобільні додатки. Мобільні додатки для фітнесу та фізкультури стають дедалі популярнішими завдяки своїй доступності та багатофункціональності. Наприклад у таких додатках можна знайти тренування для будь-якого рівня підготовки та різних видів спорту. Це дозволяє кожному користувачу вибрати оптимальний для себе варіант. Багато додатків використовують гейміфікацію для підтримки інтересу до занять. Наприклад, досягнення нових рівнів, отримання винагород за досягнення цілей, змагання з друзями та іншими користувачами. Такі додатки збирають дані про тренування, що дозволяє аналізувати прогрес і коригувати програми відповідно до потреб користувача.

Онлайн-програми. Онлайн-програми тренувань стали особливо актуальними в умовах пандемії, коли багато людей були змушені тренуватися вдома. Ці програми можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, що робить їх ідеальним рішенням для зайнятих людей. Багато таких програм включають відеоуроки, живі трансляції тренувань, можливість отримувати консультації тренера в режимі реального часу. Це допомагає забезпечити правильність виконання вправ і підтримує мотивацію. Онлайн-програми часто створюють спільноти однодумців, де учасники можуть ділитися своїми досягненнями, отримувати підтримку та поради від інших членів групи.

Однією з головних проблем у фізичному вихованні є підтримка довгострокової мотивації. Сучасні технології вирішують цю проблему за рахунок створення персоналізованого досвіду. Наприклад, фітнес-трекери постійно нагадують про необхідність рухатись, а мобільні додатки та он-лайн-програми використовують різні методи гейміфікації, що робить процес тренувань більш захоплюючим і цікавим.

Також технології дозволяють точно вимірювати фізичну активність і адаптувати тренувальні програми відповідно до отриманих даних. Це дозволяє досягати значно кращих результатів за менший час. Крім того, відеоуроки та онлайн-консультації тренерів допомагають уникнути помилок у техніці виконання вправ, що знижує ризик травм і підвищує ефективність занять.

Кожна людина має свої унікальні фізичні особливості, рівень підготовки та цілі. Використання фітнес-трекерів і мобільних додатків дозволяє створювати індивідуальні тренувальні програми, що враховують ці фактори. Це робить тренування більш адаптованими до потреб кожного користувача, що підвищує їх ефективність.

Тож сучасні технології відіграють важливу роль у фізичному вихованні, підвищуючи мотивацію, ефективність та індивідуалізацію тренувань. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-програм дозволяє створити персоналізований підхід до кожного спортсмена, що робить процес тренувань більш цікавим і результативним. Водночас, важливо враховувати

виклики, пов'язані з використанням цих технологій, та працювати над їх подоланням для максимального використання їх потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Faus, J. (2021). «Переваги та виклики використання фітнес-трекерів у фізичному вихованні.» Журнал спортивних технологій, номер 3, ст. 145-159.

2. Smith, A. (2020). «Мобільні додатки та фізична активність: Комплексний огляд». Журнал про здоров'я та фітнес, номер 2, ст. 87-102.

3. Johnson, M., & Baker, R. (2021). «Фітнес-програми онлайн: Революція в домашніх тренуваннях». Журнал цифрового здоров'я, номер 1, ст. 45-60.

4. Brown, T. (2020). «Роль гейміфікації у підвищенні фізичної активності». Міжнародний журнал фізичного виховання, номер. 4, ст. 210-225.

5. Davis, K. (2019). «Проблеми конфіденційності при використанні натільних фітнес-пристроїв». Журнал інформаційної безпек, номер. 3, ст. 198-215.