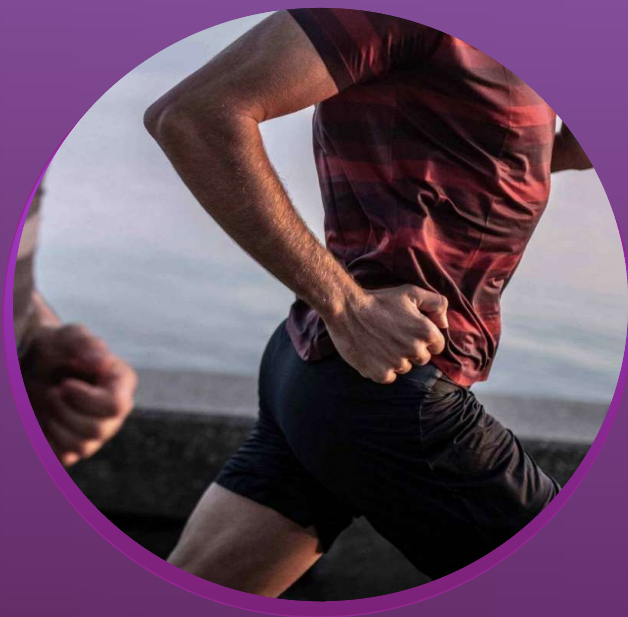


Использование «умных» технологий на занятиях физической культурой



Автор: Ванюкова К.В.

Науч. руководитель: Кудрявцева В.В.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ



В современный мир ежегодно врываются всевозможные инновационные технологии. Новейшие изобретения применяются в различных сферах деятельности, и, разумеется, в спорте. Всё большую популярность набирают умные часы.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ



Анализ использования фитнес-браслетов
среди студентов для повышения
двигательной активности, контроля
функциональных возможностей организма.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ



Использование фитнес-браслетов в процессе физического воспитания повысит как двигательную активность, так и уровень физической подготовленности студентов.

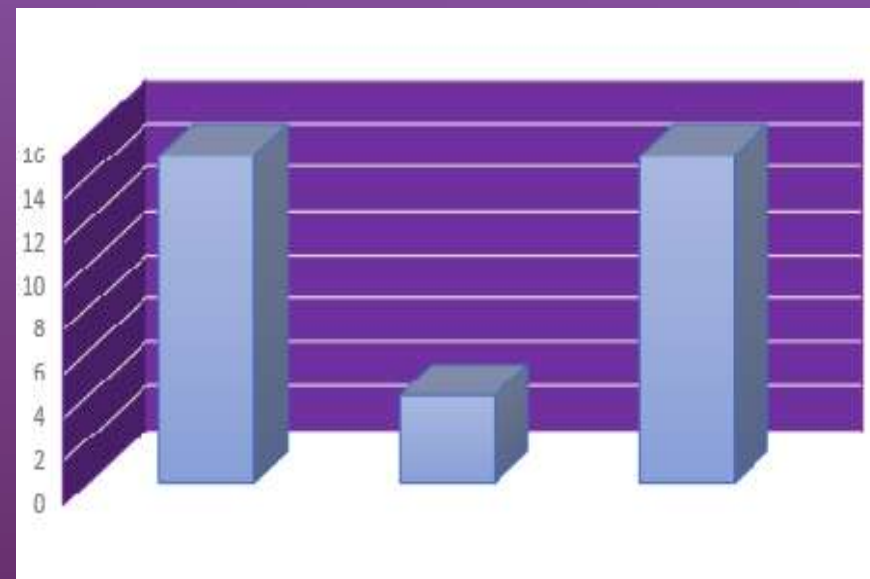
ПРОВЕДЕНИЕ ОПРОСА



Нами был проведен опрос среди 34 студентов МарГУ, по поводу использования фитнес-браслетов или приложений для самостоятельных занятий спортом.

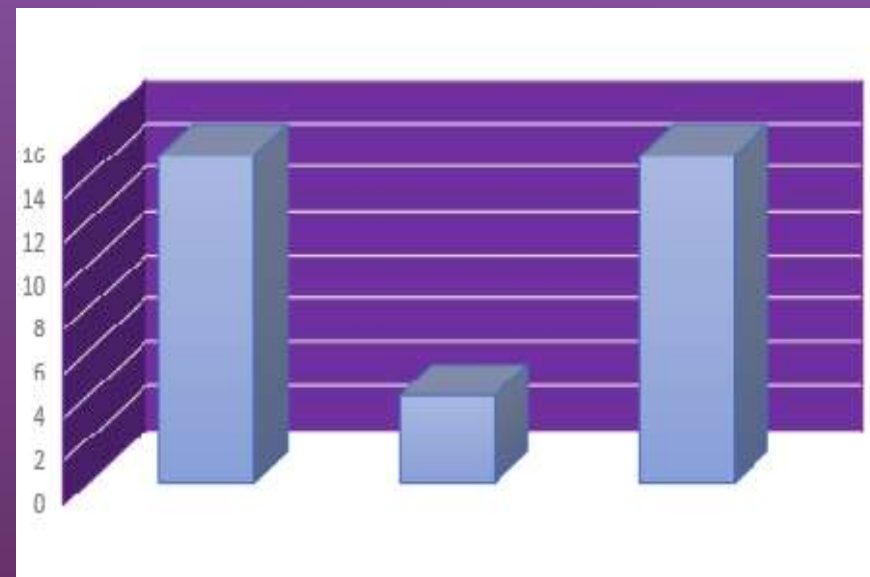
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

По итогам опроса, из 34 человек, для занятий физической культурой используют подобные устройства всего 15 студентов и ещё 4 студента фитнес-браслеты.



РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

Из 19 человек, активно использующих такие устройства, 10 человек отметили улучшение своей концентрации, эффективности в прогрессе тренировок, а для оставшихся девяти подобные устройства не оказали влияния на ход самостоятельных тренировок, и в паре случаев даже наоборот, оказали расслабляющее и деморализующее влияние



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Исходя из представленного выше опроса, мы легко можем сделать вывод, что подобные устройства - далеко не панацея. Фитнес-трекеры, это лишь помощник, помогающий людям контролировать себя и свою активность. Но тем не менее, это возможность ставить для людей перед собой четкие цели, и каждый день добиваться их исполнения.