

УДК 796.819

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ СТУДЕНТАМИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М. В. ТАПОРЧИКОВА, М. В. ВАСЮХНЕВИЧ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

XXI в. – век информационных технологий, который внес коррективы во все сферы жизни каждого студента. В связи с быстрым развитием технологических достижений обучающиеся стали вести малоподвижный образ жизни, снизился уровень регулярных физических нагрузок.

В настоящее время становится все сложнее привлечь молодежь к систематическим занятиям по физической культуре, которая является частью процесса воспитания и обучения, активного и здорового образа жизни. Отсутствие физической нагрузки у студентов является следствием развития хронических заболеваний, снижения умственной работоспособности, иммунитета и др. [1].

Важной задачей физического воспитания является повышение мотивации обучающихся к самостоятельной регулярной физической активности. Одна из форм физической подготовки студентов высших учебных заведений – это самостоятельная физическая подготовка с учетом использования методических разработок преподавателей физической культуры, а также интернет-ресурсов.

На сегодняшний день с появлением компьютерных технологий реальная и виртуальная жизнь людей тесно переплетена, особенно это касается молодежи. Большое количество студентов отдают предпочтение мобильным устройствам, где проводят большую часть времени в интернете, реализуя коммуникативные потребности через форумы и чаты. Программы мобильных приложений предлагают огромный выбор решения проблем и большое место среди них занимают приложения для оценки двигательной активности (отображают показатели частоты сердечных сокращений, количество пройденных шагов, уровень кислорода в крови и др.).

Пользуясь мобильными приложениями в сфере физической культуры, студент может подобрать индивидуальную программу тренировочных нагрузок с учетом своей занятости, физической подготовленности и состояния здоровья, а также самостоятельно ее корректировать, наблюдая за физиологическими показателями своего организма с помощью гаджетов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Васильева, Н. И.** Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н. И. Васильева // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 12 (41). – С. 59–67.