

спорте, по сравнению с 2018 годом увеличилось на 33,7 % или на 119,1 тысяч человек. Не смотря на пандемию и последующего за ней локдауна, сфера физической культуры и спорта не потеряла своей актуальности среди населения, а наоборот стала еще популярнее, так как к данному направлению присоединились новые люди. Данную гипотезу можно подтвердить тем, что их число возросло в 2020 году на 16,1 % и в 2021 году на 18,5, если сравнить оба значения с базисным годом. Более того, максимальный прирост произошел в 2022 году, когда почти все ограничения после пандемии были сняты, если сравнивать с 2021 годом, то численность занимающихся увеличилась на 53,8 тысяч человек.

Закключение. Можно сказать, что в настоящее время сфера ФКиС в Архангельской области в целом развивается.

Во-первых, численность населения, вовлеченного в занятия физической культурой и спортом, с каждым годом растет. На сегодняшний день физической активностью занимается около 47,2 % населения субъекта. Мы считаем, что данный показатель будет и дальше показывать стабильный рост.

Во-вторых, в связи с реализацией различных проектов, связанных со спортом, в Архангельской области будут появляться новые спортивные сооружения. Как мы видим, за последние 5 лет их количество возросло. Внезапный рост объектов спорта отмечен в 2021 года, когда их число увеличилось на 328 единиц по сравнению с 2020 годом.

В-третьих, что касается численности штатных работников, то их количество за последние 5 лет почти не изменилось. Такое явление может быть связано с оптимизацией кадров и переходом на IT-технологии, когда работы заменяют людей.

1. Сазанова, Е.В., Репова, М.Л. Общая теория статистики: учебное пособие / Е.В. Сазанова, М.Л.Репова – Архангельск.: Университет САФУ 2018. – 173 с. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://studylib.ru/doc/2716439/sazanova-e.v.-obshhaya-teoriya-statistiki>.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: Статистическая информация – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>.

3. Правительство Российской Федерации [Электронный ресурс]: Распоряжение «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 г. № 3081-п – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Стальмах А.В., Ткачёнок А.С.,

ВГУ имени П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Пальвинский Е.Ю., преподаватель

Ключевые слова. Цифровые технологии, физическая культура, приложения для тренировок, смарт-часы, фитнес-трекеры, гибридный подход.

Keywords. Digital technologies, physical education, workout apps, smart watches, fitness trackers, hybrid approach.

Современные цифровые технологии все активнее интегрируются в различные сферы жизни, включая спорт и физическую культуру. Молодёжь, которая растет в цифровую эпоху, воспринимает технологии как естественную часть повседневной жизни, и их влияние на физическую активность заслуживает особого внимания. Результат опроса, проведенного среди подростков и молодежи в возрасте от 14 до 21 года, с целью выявить степень использования цифровых технологий в физической культуре и их влияние на мотивацию и организацию тренировок [1].

Цель данной работы оценить уровень вовлеченности молодежи в физическую активность с использованием цифровых технологий и выявить отношение к новым методам тренировок.

Материал и методы. В ходе проведённого исследования, в котором приняли участие 57 человек – подростки от 14 до 21 года, позволил изучить следующие аспекты:

1. Занимаются ли подростки физической культурой;
2. Используют ли они приложения для тренировок;
3. Какое отношение у молодежи к замене тренера или преподавателя спортивными технологиями;
4. Полезность информационных технологий в спорте и занятиях физической культурой.

Результаты и их обсуждение.

1. Уровень вовлеченности молодежи в физическую активность:

По результатам опроса, 96,49% респондентов (55 человек) регулярно занимаются физической культурой (ходят в спорт залы, в бассейны, занимаются в спортивных секциях). Этот показатель указывает на высокую заинтересованность молодежи в поддержании физической формы. Лишь 3,51% опрошенных (2 человека) не уделяют времени физической активности, что, вероятно, связано с низкой мотивацией или отсутствием интереса к спорту.

2. Использование информационных технологий в тренировках:

Около 22,80% респондентов (13 подростков) задействуют цифровые технологии в своих физических занятиях, включая приложения для тренировок (Workout считает сожжённые калории и пройденную дистанцию во время тренировки, умные весы, которые способны определять не только вес, но и ряд других физиологических показателей тела), смарт-часы, фитнес-трекеры и другие цифровые инструменты. Этот показатель демонстрирует умеренное принятие технологий для поддержания физической формы. Хотя большинство респондентов предпочитают традиционные методы тренировок, более одной пятой опрошенных активно используют цифровые инструменты, что подтверждает их влияние на спортивную культуру среди молодежи.

3. Отношение к замене тренера цифровыми технологиями:

Около 71,92% участников (41 подросток) считают, что спортивные приложения и другие технологии могут быть полезными в тренировках, но они не могут заменить квалифицированного специалиста. Этот результат подчеркивает ценность профессионального подхода в спорте и скептицизм молодежи по отношению к полной замене тренера технологиями. Многие респонденты, вероятно, видят в тренере не только источника знаний, но и наставника, мотивирующего их на достижение целей, что сложно реализовать исключительно через цифровые платформы.

4. Общее восприятие современных технологий в спорте:

На ключевой вопрос, касающийся восприятия современных технологий в спорте, положительно ответили 61,40% респондентов (35 опрошенных). Это говорит о том, что большинство молодежи положительно воспринимают интеграцию технологий в спорт. Они видят в них ценный инструмент для улучшения физической подготовки и отслеживания результатов, но предпочитают использовать их как дополнение к традиционным методам.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что цифровые технологии играют важную роль в жизни современных подростков и молодежи, но воспринимаются ими скорее, как дополнительный инструмент для улучшения и поддержания физической формы, чем основа тренировочного процесса. Большинство опрошенных предпочитают традиционные формы занятий физической культурой, высоко оценивая роль тренера и личного наставничества.

Технологии, такие как приложения для тренировок и отслеживания активности, способствуют повышению мотивации и созданию системы контроля за спортивными достижениями. Однако отсутствие полного доверия к ним в плане замены профессионального тренера указывает на потребность в гибридных подходах, где цифровые инструменты будут дополнять, а не подменять личный опыт тренера.

Закключение. Таким образом, исследование показало, что молодежь проявляет высокий интерес к физической активности, хотя часть из них предпочитает использовать

цифровые технологии в своих тренировках. Отношение к замене тренера цифровыми технологиями неоднозначное, преобладает мнение о ценности профессионального подхода. Большинство респондентов позитивно относятся к современным технологиям в спорте, но предпочитают видеть их как дополнение к традиционным методам. Таким образом, будущее тренировок скорее всего будет в гибридных подходах, где цифровые инструменты будут использоваться параллельно с опытом и мотивацией, предоставляемыми профессиональными тренерами.

1. Занько, В. С. Использование информационных технологий в физической культуре / В. С. Занько ; науч. рук. К. С. Ясюченко // Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы XI Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 21 апреля 2023 года : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – Т. 1. – С. 421-422. – Библиогр.: с. 422 (4 назв.). URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/38295>

АНАЛИЗ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Тетёркин А.Н.,

*молодой ученый, Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация*

Научный руководитель – Климанова Т.Г., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Аэробные, анаэробные упражнения, артериальное давление, жизненный объем легких, частота сердечных сокращений, физическое состояние обучающихся.

Keywords. Aerobic, anaerobic exercise, blood pressure, vital lung volume, heart rate, physical condition of trainees.

Аэробные и анаэробные нагрузки оказывают значительное воздействие на физическое и морфофункциональное состояние человека. Важным аспектом является комплексный подход к анализу и сравнительное исследование этих типов активности. Физические упражнения не только улучшают физические параметры, но и выполняют образовательную роль, способствуя развитию навыков контроля над телом, гибкости и понимания законов движения как внутри организма, так и во внешней среде [7]. Анаэробные нагрузки примечательны тем, что энергию они получают без участия кислорода. Эти упражнения требуют повышенного кислородного потребления в течение продолжительного времени и улучшают функции систем, ответственных за его транспортировку [5]. Порог между аэробными и анаэробными нагрузками варьируется в зависимости от уровня физической подготовки человека и дистанции [2].

Цель исследования – выявить анализ аэробных и анаэробных нагрузок на физическое и морфофункциональное состояние старшеклассников.

Материал и методы. Для сравнения показателей до и после аэробных и анаэробных тренировок был проведен эксперимент с десятиклассниками в возрасте 16-17 лет, входящими в основную группу здоровья. Мы измеряли частоту сердечных сокращений, артериальное давление и жизненную емкость легких после регулярных аэробных и анаэробных нагрузок. Для обеспечения точности исследования в выборку были включены десятиклассники с одинаковым уровнем физической подготовки и нормальным состоянием здоровья, находящиеся в идентичных условиях. Предполагается, что регулярные аэробные нагрузки приведут к повышению общей выносливости, снижению уровня усталости, улучшению работы дыхательной системы и снижению риска инфекционных заболеваний. Анаэробные упражнения, в свою очередь, предполагаются как фактор, способствующий росту силы и развитию скорости у учащихся.

В качестве одного из аэробных упражнений использовался шестиминутный бег [3], а для анаэробного – «берпи» [4]. Упражнение «берпи» выполняется следующим образом: поставьте ноги на ширине плеч, присядьте, положите ладони на пол; затем