

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Л. С. Титова

(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

В данной работе рассмотрены вопросы влияния социальных сетей и цифровых технологий на физическую активность современного студента.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, студент, цифровые коммуникации, информационные технологии.

Студент на данном этапе развития общества – это личность, полностью вовлеченная в мир виртуальных возможностей. Цифровые технологии – пространство, которое является не только местом общения и развлечений, но и формирования интересов, самоидентификации, организованных активностей, в том числе спортивных. Поэтому педагогам данный инструмент следует рассматривать как средство повышения эффективности обучения, организации времени и коммуникации. К примеру, через онлайн-платформы (ВКонтакте, Instagram и др.) пользователи обмениваются контентом, взаимодействуют друг с другом и объединяются по интересам, что дает возможность расширить аудитории, с которой можно поделиться опытом.

В физкультурной сфере развитие цифровых ресурсов разделяют по цели воздействия образ жизни, учебную и спортивную мотивацию. Чтобы мотивировать пользователей на достижение поставленных задач, фитнес-приложения используют широкий спектр маркетинговых инструментов. Сюда входят аудио- и видео-инструкции, персонализированные тренировочные программы, отслеживание прогресса, GPS-трекинг для активностей на открытом воздухе, а также элементы геймификации, такие как очки, значки и соревнования, которые стимулируют соревновательный дух. Разработанные информационные программы и общение в социальных сетях, позволяют, не выходя из дома, получать достаточно знаний и нужной информации из видеоуроков тренера/инструктора, популярных презентаций получать необходимые знания, контролировать и оттачивать свои умения и навыки, а также оценивать эффективность своей тренировки.

Однако кроме положительного влияния социальных сетей на развитие студенческого спорта: повышение мотивации и вовлеченности, популяризация и создание сообществ, расширение доступа к информации и обучению, следует отметить и отрицательные аспекты: отвлечение и снижение концентрации, формирование нереалистичных стандартов, информационная перегрузка и неправдивый контент.

Целью данной работы явилось определение мотивации и степени вовлеченности современных студентов в спортивный мир по средствам цифровых и информационных технологий.

В Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина было проведено анкетирование с использованием сервиса Google Формы, в котором приняли участие 187 студентов различных курсов и профессиональной направленности.

Анкета включала вопросы, сгруппированные тематическим блокам:

– определение взаимосвязи между социальными сетями и спортом (вовлеченность в социальные сети со спортивным контентом, влияние на личность и поведение);

– популярность использования спортивных мобильных приложений и технологий (цели и мотивы).

По первому блоку:

74 % респондентов ежедневно проводят в социальных сетях около трех часов, по их мнению, (наиболее популярными платформами оказались ВКонтакте, Instagram и Tik Tok) и основные причины (можно было выбрать более одного варианта): общение с друзьями (83,7 %) и развлекательный контент (79,7 %). Графически данную информацию можно представить следующим образом (рис. 1):



Рисунок 1. – Направления использования социальных сетей

35 %, опрошенных студентов, подписаны на спортивных блогеров или фитнес-сообщества, и по их утверждению, это дает им мотивацию заниматься спортом, при этом выявлено, что только 44 % публикаций побуждают к регулярным занятиям, а 18 % – не вызывают никаких чувств.

Второй блок:

Подавляющее большинство студентов активно используют спортивные приложения, подчеркивая их положительные аспекты: экономия времени, внутреннее желание стать лучше, стремление к поддержанию здоровья, гибкие и короткие тренировочные планы. Однако только 26 % делают это систематизировано, ежедневно включаясь в работу (основные программы: Strava, Nike running Club, Samsung Health, Nike Training Club, Glo и другие, которые помогают отслеживать шаги, сон пульс и другие параметры в течение дня), остальные студенты считают, что это просто необходимый атрибут современного человека.

Касательно, направлений, которые наиболее востребованы в студенческой среде, они представлены на рисунке 2, также результаты опроса подтвердили заинтересованность студентов в поддержании хорошей спортивной формы.



Рисунок 2. – Направления использования мобильных приложений

Несмотря на то, что только треть опрошенных вовлечены в активную физкультурную жизнь, используя дополнительно цифровые и ин-

формационные возможности, с ними знакомы все респонденты. Кроме ряда положительных были отмечены и отрицательные стороны данных технологий – платный коннект, большое количество рекламы, работа в онлайн режиме, что требует непрерывной работы интернета, кроме того, отвлекают от основной деятельности и создают зависимость.

В целом, учитывая гиподинамию современного общества, необходимо выискивать любую возможность привлечь молодое поколение к здоровому образу жизни. Инновационные технологии и коммуникации один из эффективных инструментов формирования у студентов устойчивой мотивации к спорту и саморазвитию.

Потребность в спортивном приложении или гаджете, просмотр публикации об активной спортивной жизни в социальных сетях зависит от индивидуальных потребностей и способностей, целей и предпочтений. Студенты ценят персонализированный подход и ищут более доступные по цене или бесплатные решения с широким функционалом.