




ПРИМЕНЕНИЕ ГАДЖЕТОВ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГБОУ ШКОЛЫ №579
ТАРАСОВ Ю. Г.

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс позволяет сделать урок физкультуры более информационно-насыщенным, интересным. Сегодня учебное занятие, несомненно, имеет большую привлекательность для школьников при использовании новых коммуникационных технологий.





Гаджет ([англ. gadget](#), приспособление, прибор) — устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: спорт — фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные девайсы, в том числе и «умная» одежда; медицина: электронные пластыри, трикодеры, экзоскелеты; развлечения: смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности, а также многое другое. Гаджеты используются повсеместно, в современном мире широко применяются во всех областях

Историческая справка

Носимые фитнес гаджеты стали использовать с 2011 года, в то время как о существовании фитнес гаджетов известно намного раньше. Носимые фитнес гаджеты выпускают в виде браслетов, часов и брелоков. Фитнес гаджеты используют для контроля физической активности человека, в частности, они позволяют учитывать количество пройденных шагов, количество сожженных калорий, подсчитывают пройденное расстояние. Современные фитнес гаджеты совместимы с различными операционными системами, поэтому при выборе гаджета важно учитывать их совместимость. Гаджеты могут быть подключены к планшету, смартфону.



ИКТ активно используются на уроках физической культуры в качестве компьютерного тестирования. Тестирование проводится при подготовке к олимпиадам, аттестации. Это позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся, создавая комфортный психологический климат.



Обязательные инструктажи, необходимые к проведению с учащимися перед каждым новым разделом программы, перед соревнованиями, представлены в виде презентаций и кратких видеороликов. Эта новинка показала, что восприятие той же самой информации в непривычной для учащихся форме происходит с большим интересом, нежели в традиционной устной форме. Обязательно используется информация об известных спортсменах – представителей того или иного вида спорта, что значительно расширяет кругозор учащихся по отдельным разделам программы, а также способствует усвоению сведений, необходимых при подготовке к экзаменам и олимпиаде по физкультуре.

Секундомер

Без данного измерительного прибора невозможно обойтись в спорте, кулинарии, военном деле, лабораторных исследованиях. Он позволяет определить, сколько времени потребовалось на определенное действие. Особенно актуально это на спортивных состязаниях или в разнообразных конкурсах и эстафетах



Использование различных датчиков для определения частоты сердцебиения, давления, позволит избежать множества несчастных случаев и повысить степень нагрузки на каждого ученика индивидуально. В идеале, необходим продукт, способный отслеживать состояние здоровья каждого ученика и выдавать рекомендации учителю физкультуры.



Пульсомеры. Отдельное устройство, либо часть фитнес-трекера или умных часов. Пульсомеры помогают оценить физическую выносливость ребёнка.





Спортивные электронные браслеты

оснащены вибромотором, который позволяет пользоваться функциями таймера и будильника.

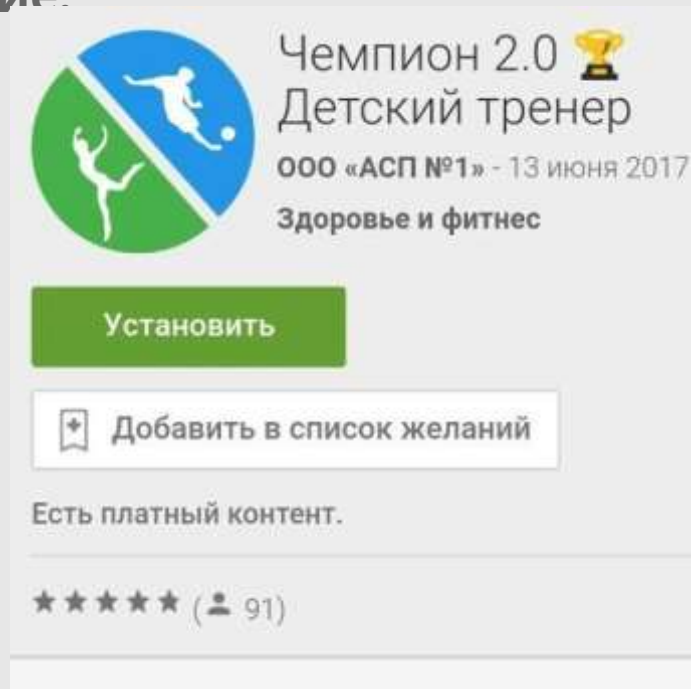
Основная функция- составление подобной метрики для пользователя , в которой указаны длина пробежки, пульс, количество шагов и потраченных калорий и даже фазы сна. Любое движение, даже неподвижное сидение расходует энергию.

Увеличение количества движений увеличивает расход калорий, все эти данные записываются и автоматически сохраняются в браслете.

Смартфоны. Если дети проводят всё своё время со смартфонами, почему бы не использовать их на уроках. Смартфоны могут выполнять функции фитнес-трекеров, специальные приложения позволяют планировать физическую активность, а в YouTube можно не только смотреть на котиков, но также изучать тренировки и упражнения.



Для детских планшетов и смартфонов есть много интересных приложений, с помощью которых можно научиться подтягиваться, отжиматься, танцевать, подсчитать количество потребленных и потраченных калории и пройденное расстояние. Такие физические занятия должны восприниматься не как изнурительные тренировки, а как развлечение.



Одно из таких мобильных приложений Чемпион 2, созданное группой специалистов под руководством А.В. Жмулина в 2016 году. Приложение сразу же нашло использование у родителей, которые серьезно относятся к физическому развитию и физическому воспитанию своих детей, прекрасно понимающие, что их любимое чадо должно быть развито не только умственно, но и физически. Данное приложение может быть использовано преподавателями физической культуры как на уроке, так и во внеурочное время, поскольку позволяет оценить уровень физической подготовленности ребенка по двигательным тестам. Тесты подобраны с учетом возраста ребенка, они просты при выполнении детьми. Данное приложение не вызывает трудностей при использовании. Данное приложение поможет преподавателям физической культуры найти индивидуальный подход к каждому ребенку, как следствие, это позволит ученику достичь наилучших результатов, комфортно чувствовать себя среди одноклассников и с удовольствием посещать уроки физической культуры. В дальнейшем это будет способствовать тому, что у ребенка выработается привычка к здоровому и спортивного образу как к стилю жизни, что является одной из главных задач в физическом воспитании ребенка.



Интеллектуальная бутылка для воды

Основные функции гаджета:

- расчет персонального индекса,
- подсчет необходимого запаса воды за день,
- подсчёт количества «шагов», проделанных до необходимого запаса,
- дает мотивацию оставаться в игре,
- улучшает силу и выносливость занимающегося.

Гаджет рассчитывает потребляемое количество воды в организме, а также проконтролирует ее запас за день.

Умные носки для бега и фитнес-гаджет на ногу

Упомянутый гаджет подключается к смартфону через Bluetooth и удобно крепится к материалу носков над щиколоткой. Естественно, работать последний будет в паре со смартфоном, в котором пользователь видит все сведения, важные во время тренировки, то есть:

- измерение шагов;
- скорость движения;
- распределение веса во время бега;
- положение ног на грунте и ритм (пульс).

В комплекте пользователь получает четыре пары спортивных носков из достаточно удобного и приспособленного для бега материала. Датчик на ногу к ним подсоединяется на магнит

