

Саввина Анастасия Андреевна,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры, г. Хабаровск

Черняк Людмила Петровна,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры, г. Хабаровск

Меньшова Маргарита Андреевна,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры, г. Хабаровск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ IT-ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕВУШЕК 13-15 ЛЕТ

Аннотация: В данной статье рассматриваются возможности использования современных цифровых технологий для формирования навыков саморегуляции у девушек-подростков в процессе спортивной деятельности. В публикации представлены результаты эксперимента, которые определялись по показателям морфофункционального состояния, тревожности, уровня стресса и эмоционального отношения к тренировкам. Разработанная методика оказала положительный эффект.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная деятельность, средства фитнеса, саморегуляция, тревожность, подростки, морфофункциональное состояние.

Подростковый возраст для человека является переходным, принято считать данный возраст кризисным так как происходят, изменяя на физическом и психологическом уровне [5] Начинает формироваться полноценная личность человека, его взгляд на жизнь, принципы и нормы поведение. Проблема регуляции нашла отражение в ключевых положениях общей психологии, где аспект саморегуляции поведения и деятельности исследовался как структурный компонент личности [1].

На психологическое здоровье в данном возрасте влияют самые различные факторы. Повышение числа причин риска, оказывающих влияние на подростка, обостряет их возможные последствия для его психологического здоровья. Показатели, которые могут увеличить степень стресса в юношеском возрасте, охватывают желание добиться большей независимости, желание удовлетворить ожидания своих ровесников, поиск сексуальной индивидуальности и увеличение доступности, а также применение специальных средств [3].

Подростковый возраст – это время перемен, бурных эмоций и гормональных изменений, сложный период взросления. Ребенок меняется физически, эмоционально и в общении, готовясь стать взрослым [2] Школа старается помочь подросткам, но не всегда использует все возможности для укрепления их здоровья и формирования здоровых привычек.

Изучение научной и методической литературы по психологии позволило выявить важность психологического благополучия подростков. На этой основе разработана методика развития навыков саморегуляции у девушек 13-15 лет, предусматривающая использование современных IT-инструментов в рамках физкультурно-спортивных занятий [4].

Эффективность предложенной методики оценивалась в ходе педагогического эксперимента, проведенного на базе ДЮСШ «Водник» (г. Находка, Приморский край) на группе девушек-подростков, занимающихся софтболом.



В течение четырех месяцев тренировочный процесс строился таким образом, чтобы максимально вовлечь участниц и обеспечить их полную заинтересованность. В конце каждой недели проводился опрос, направленный на выявление отношения к тренировкам. На основе полученных данных в программу занятий вносились корректировки, учитывающие пожелания девушек.

Внедрение современных информационных технологий осуществлялось параллельно с проведением психологических тестов. В ходе эксперимента использовались удобные и широко распространенные приложения, предназначенные для мониторинга и коррекции психологического состояния. В эксперименте мы использовали следующие приложение и электронные гаджеты:

1. MyFitnessPal
2. Счетчик калорий и дневник тренировок XBodyBuild
3. Приложение Медитация:
4. Фитнес браслет: Huawei Band 8-BBD.

Кроме того, в подготовительной части тренировки использовались средства современного фитнеса.

Для оценки психологического состояния спортсменов после внедрения разработанных нами тренировочных программ использовались специальные комплексы. Эти тесты и тренировки способствовали раскрепощению, позволяли получить обратную связь от окружающих и, благодаря современным IT-технологиям, отслеживать динамику состояния занимающихся.

Первоначальный анализ показал, что во всех группах присутствовали участники с различной степенью тревожности, причем выраженная тревожность была наиболее распространена. Разработанная методика была направлена на развитие саморегуляции у девушек 13-15 лет с использованием современных информационных технологий в спортивной деятельности. Полученные данные указывают на повышенную подверженность стрессу подростков в возрасте 13-15 лет по сравнению со взрослыми, которые с опытом приобретают навыки преодоления стрессовых ситуаций.

После завершения эксперимента наблюдались существенные изменения в результатах. Тестирование эмоционального отношения к тренировкам показало, что участники проявили интерес к фитнесу, научились приемам саморегуляции и улучшили коммуникативные навыки как в своей группе, так и в общении с противоположным полом. Повторная оценка физического состояния также выявила положительное воздействие на организм.

Анализ результатов эксперимента продемонстрировал положительную динамику показателей в обеих группах, однако вторая экспериментальная группа, в которой развитие саморегуляции осуществлялось по разработанной методике, показала некоторые преимущества.

В первой экспериментальной группе снижение показателя тревожности составило 4,75, а изменения в физическом состоянии – 7,6 балла. Во второй группе тревожность снизилась на 10,5, а изменения в физическом состоянии составили 7,3 балла.

Тестирование морфофункционального состояния девушек выявило различия в пользу второй экспериментальной группы по показателям физической подготовленности, в среднем на 6%.

Таким образом, результаты тестов физической подготовленности и морфофункционального состояния девушек позволяют заключить, что вторая



экспериментальная группа, занимавшаяся по разработанной методике с использованием информационных технологий, продемонстрировала более высокие результаты по сравнению с первой группой.

Кроме того, результаты тестирования эмоционального отношения подопечных к тренировкам в период эксперимента показали, что участники заинтересовались видами фитнеса и обучились саморегулированию своего психологического состояния, лучше стали общаться не только между собой. Так же повторное тестирование физического состояния показало положительное влияние на организм занимающихся.

В заключение можно отметить, что анализ полученных данных свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на психологическое состояние подростков в возрасте 13-15 лет.

Заключение

На основании проведенного исследования, удалось установить, что психологическое состояние оказывает значительное воздействие на жизнь подростков и формирование их личности. Это позволяет утверждать, что предложенная методика действенна, и её всестороннее применение в подростковой среде принесет положительные результаты в перспективе. Данную методику целесообразно интегрировать как в учебный план на уроках физической культуры, так и в тренировочный процесс. Психическое состояние является фундаментом человеческой личности, а обучение подростков навыкам саморегуляции необходимо для гармоничного развития их организма, особенно учитывая, что в подростковом возрасте психика претерпевает существенные изменения под влиянием окружающей среды.

Результаты эксперимента продемонстрировали возможность выявления текущего психологического состояния и оказания позитивного влияния на его дальнейшее формирование. Опрос, проведённый после завершения эксперимента, показал, что большинство участников отметили повышение интереса к тренировкам. Следовательно, можно заключить, что данная методика не только оказывает влияние на состояние личности, но и способствует повышению мотивации к занятиям спортом.

Список литературы:

1. Божович Л.И.-Проблемы формирования личности. Л.И Божович: Москва – Воронеж 2016. – 88с.
2. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. В. А. Иванников – Москва: УРАО, 2010. – С. 16-23.
3. Леонтьев.А.Н. – «Развитие памяти: Экспериментальное исследование высших психологических функций». А.Н. Леонтьев – Учпедгиз, 1931. – 278 с
4. Фомина А.А., Пьянова Е.Н Статья на тему «изучение самооценки подростков,» Международный журнал экспериментального образования. – 2014. 88-88 с. Режим доступа-<https://scienceforum.ru/2015/article/2015009577>
5. Якушина М. С. Формирование эмоционального интеллекта у старшеклассников, занимающихся командными видами спорта. М. С. Якушина: Психология в России и за рубежом: материалы II междунар. науч. конф.: Санкт-Петербург, ноябрь 2017 г.-109-115с.

