

Доклад «Современные девайсы как помощники формирования здорового образа жизни»

Фролов А.С., педагог дополнительного образования, Чепенко Л.А.

Современных подростков невозможно представить девайсов. Мобильные телефоны, смартфоны, айфоны, планшеты, ноутбуки стремительно ворвались в нашу жизнь и с каждым годом потребность в их использовании возрастает. Конечно, эти технические изобретения очень облегчают повседневную жизнь, помогают быстро находить нужную информацию, связываться в любое время с родителями и друзьями, использовать весь арсенал возможностей, заложенных в девайсе – фото, видео, аудио, тексты, расчеты – всего не перечислить. Однако, огромное количество времени люди стали проводить в социальных сетях в ущерб живому общению, стали слишком зависимы от виртуальных развлечений и игр. Не переоценивают ли пользу девайсов школьники, уделяя им так много времени?

Но стоит ли винить во всём современные технологии? Все зависит от самого человека, от того, на что он настроен – сохранять здоровье или губить. Можно, конечно, часами говорить по телефону, не отлипать от монитора, погрузившись в мир социальных сетей. Конечно, такой режим способен истощить жизненные силы. Но ведь можно настроить свой мобильник на другой лад – дружественный.

Современные технологии стремительно ворвались в нашу жизнь и с каждым годом потребность в их использовании возрастает. Чтобы идти в ногу со временем и использовать девайсы как помощники формирования здорового образа жизни, повышения уровня подготовки учащихся, мною изучены материалы о многообразии полезных девайсов, приложений к этим электронным устройствам

Мне было очень интересно и важно узнать всё самому. затем рассказать своим учащимся, как с помощью мобильных приложений можно повысить уровень подготовки спортсмена и укрепить организм растущего человека.

Современная технологизация образования расширяет образовательные возможности и позволяет учащимся работать самостоятельно, используя свои интеллектуальные и творческие способности.

Сегодня я хочу поделиться с вами, как на своих занятиях, я использую современные технологии (девайсы) для повышения уровня подготовки и укрепления здоровья учащихся.

В период дистанционного обучения для повышения специальной физической подготовки я использовал приложение «Тренировки для дома». Это программы тренировок на каждый день для всех основных групп мышц тела. В приложении есть тренировки для пресса, груди, ног, рук и всего тела. Все программы разработаны экспертами. Ни для одной из них не нужно оборудование. Анимация и обучающие видеоролики для каждого упражнения гарантируют, что учащиеся всё сделают правильно. Это приложение учитывает возрастные и физические показатели подростка.

Для повышения тактической подготовки, мною были подготовлены и отправлены через приложение «Portal» видеоролики в которых, для каждого учащегося подобраны материалы баскетбольных игр. В задачу входило: изучить данные материалы, сделать анализ, предложить свои варианты развития ситуации в игре. Свои ответы дети присылали в различные мессенджеры и устно рассказывали в видеоконференциях.

Важное влияние на подготовку и самочувствие юного спортсмена, оказывает влияние сон, правильное питание, правильный прием воды в течении дня. Эти факторы, также отслеживаются и контролируются в мобильных приложениях.

Приложение для здорового сна Sleep Score , технологии, лежащие в основе приложения, хорошо изучены и базируются на научных методах. Создатели утверждают, что они провели многолетние исследования и изучили

несколько моделей сна, чтобы сделать приложение почти идеальным. Они разработали собственную «оценку сна», основанную на шести параметрах, и дают индивидуальные рекомендации по улучшению качества ночного отдыха.

Приложение способно понять, сколько человек спит на кровати, и будет отслеживать именно заданный объект. Вам не нужно одевать какие-то аксессуары, отправляясь в постель, чтобы приложение вас узнало.

Для отслеживания правильного питания и выпитой воды, предлагаю использовать приложение FoodDiary — простой в управлении дневник питания. В нем можно записывать приемы пищи, тренировку и выпитую воду за день. Следить за своим питанием. Напоминания о приеме пищи помогут вам не пропустить следующий прием. Запись тренировок в дневник поможет дисциплинировать. Воду, выпитую за день, вы также можете занести в дневник и не забывать пить достаточное количество воды в день.

Развитие технологий интернета приводит к изменениям привычек и повышению качества жизни людей. В последние несколько лет постоянно растет число приложений, позволяющих пользователям следить за своим здоровьем. Многие подобные устройства облегчают жизнь и здоровье людей. Персональные приложения и девайсы создают возможности следить за здоровьем, открывают широкие возможности для стабилизации состояния и улучшения физической формы.

Мы уже не представляем свою жизнь без этих устройств, и чем дальше идет технический прогресс, тем больше мы впускаем их в свою жизнь.