

Из всего вышесказанного сделаем вывод, что использование системы пилатес при проведении занятий физической культуры и спорта среди студентов являются универсальными, задействуют все группы мышц и будут безопасны для любого уровня физической подготовки среди молодых людей, что является неоспоримым плюсом. Отметим, что данную систему не стоит рассматривать как одно из основных средств для укрепления и развития организма, требуется ее применять и с другим видом физической активности.

Таким образом, внедрение системы пилатес в процесс занятий по физической культуре и спорта, а также активная пропаганда данного вида активной деятельности будет влиять на заинтересованность студентов к системе пилатес, а в последующем повысит мотивацию к данному виду тренировок, повысит уровень физического развития, улучшит учебный процесс в целом.

*Библиографический список:*

1. Верден, С. Пилатес от А до Я. Москва: Феникс, 2007. 320 с. Текст: непосредственный.
2. Глухова, М.Е. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «Фит-йоги» и «Пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток / М.Е. Глухова, П.Э. Глухов // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. № 1а (14). С. 24-27. Текст: непосредственный.
3. Дан, О. В. Пилатес — гимнастика звезд. Санкт Петербург: Питер, 2007. 192 с. Текст: непосредственный.
4. Патерсон, Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм / Д. Патерсон; пер. с англ. Москва: БИНОМ, 2016. Текст: непосредственный.

Процкая М.А., Тищенко В.С.

*Российский государственный профессионально-*

## ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И СПОРТ

*Аннотация.* Технологии виртуальной реальности могут выполнять не только развлекательные функции, одними из которых является профессиональное занятие спортом и поддержание здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* Виртуальная реальность, технологии виртуальной реальности,

Мы привыкли думать, что устройства, позволяющие погрузиться в мир виртуальной реальности, предназначены лишь для развлечения. Мы используем их для того, чтобы играть в игры или смотреть специально созданные для виртуальной реальности фильмы или короткометражки. Однако мало кто знает, что технологии виртуальной реальности могут выполнять и другие, не менее важные, функции, одними из которых являются как профессиональное занятие спортом, так и просто поддержание здорового образа жизни.

Когда-то технологии виртуальной реальности в научном сообществе считались неисполнимой фантастикой из книг и фильмов. Однако в наше время существует огромное количество разнообразных устройств, которыми уже вряд ли кого-то можно удивить.

VR (virtualreality - виртуальная реальность) имеет долгую историю развития, которая началась в 1837 году с появлением первого стереоскопа. Изобретение напоминало по форме очки и имело очень примитивный принцип работы: во внутрь помещались два одинаковых плоских изображения под разными углами, в результате чего мозг воспринимал это как объемную картинку.

В течение следующих 150 лет было создано множество девайсов, позволяющих в какой-то степени погрузиться в мир виртуальной

реальности, однако настоящий прорыв был совершен лишь в 1984, когда человек смог впервые взаимодействовать с виртуальной реальностью. С этого момента развитие VR набрало новые обороты, и за короткий промежуток времени были выпущены полноценные VR-очки, сильно напоминающие те, которые мы имеем на данный момент.

Трудно отрицать, что свое наибольшее распространение VR получила именно в игровой индустрии, однако есть и другая отрасль, где технологии виртуальной реальности только начинают набирать обороты. Виртуальная реальность может создать значительные преимущества для тренировок, как с точки зрения спортсмена, так и с точки зрения тренера. Ключ к современной технике тренировки спортсмена заключается в том, чтобы максимально полно уловить и понять движения игрока. С помощью VR может быть смоделирована любая ситуация, которую должен отработать спортсмен.

Также впоследствии он может просмотреть запись своей тренировки с разных углов и с разной скоростью, что, несомненно, является большим преимуществом VR перед традиционными тренировками.

Важно упомянуть и то, что тренировка с участием технологий виртуальной реальности поможет создать оптимальную нагрузку для человека благодаря возможностям постоянного измерения физиологических показателей занимающегося.

Большую роль играет и то, что тренировка с использованием VR безопаснее для игроков. VR предоставляет много возможностей для безопасной тренировки, особенно в контактных видах спорта, таких как футбол. Молодые игроки могут использовать эту технологию в качестве «игровой книжки». Это помогает игрокам оставаться в безопасности, поскольку они могут «тренировать» опасные движения за пределами поля.

Очевидно, что в настоящее время рано говорить о полноценном внедрении VR в процесс обучения из-за недостаточного финансирования школ, дороговизны аппаратуры и отсутствия у учителей навыков работы с виртуальными технологиями. В данный момент я хочу лишь рассмотреть ту перспективу, которую имеет VR и, как она может кардинальным образом усовершенствовать занятия физкультурой в будущем.

За последние несколько лет учебные классы претерпели существенные изменения. Рабочие тетради, раздаточные материалы и PowerPoint ушли в прошлое. Их заменили планшеты и удивительные инструменты образовательных технологий.

Хотя все эти вещи изменились в классе, физическое воспитание, по большей части, осталось прежним. Почему? Почему учебный класс становится удивительным местом, заполненным вовлеченными обучающимися, а спортзал все еще привязан к мячу и площадке?

Виртуальная реальность может помочь решить данную проблему и преобразить образовательный процесс, сделав его более интересным и увлекательным. VR замотивирует учеников выполнять упражнения, если это будет частью игры, в которой они будут принимать участие. Также VR обеспечивает полную изоляцию от внешних раздражителей, а также возможность для преподавателя управлять фокусировкой обучаемого.

Многие считают, что эффективные занятия спортом могут проводиться только в тренажёрном зале под контролем тренера. Несмотря на то, что отрицать результат таких занятий довольно сложно, далеко не каждый может позволить себе посещать тренажёрный зал или какие-либо групповые занятия несколько раз в неделю, прежде всего из-за ограниченности времени или каких-то других обстоятельств.

Здесь на помощь и приходит виртуальная реальность, которая не только сможет контролировать ваше состояние, путем измерения вашего

пульса и других данных, но и предлагать те, упражнения, которые подходят именно вам. Важно отменить и то, что устройство будет контролировать правильность выполнения упражнения, которая так часто страдает, когда мы занимаемся спортом в одиночку.

С помощью VR становится намного проще поддерживать здоровый образ жизни, ведь заниматься спортом, таким образом, намного интереснее и увлекательнее, что означает, что, даже находясь дома, человек может сильно повысить свою двигательную активность, которой ему может не хватать в течение дня.

VR технологии становятся популярней с каждым днем, что подтверждается их присутствием во все больших аспектах нашей жизни. И спорт не является исключением. Виртуальная реальность может помочь как профессиональным спортсменам, создавая для них уникальные условия для тренировки, так и людям, ведущий здоровый образ жизни.

Не последнее место VR занимает и в плане обучения в школе. Виртуальные технологии имеют перспективу полного преобразования образовательного процесса и в частности уроков физкультуры, в процессе которых, ученики будут больше заинтересованы в выполнении упражнений благодаря виртуальным технологиям.

*Библиографический список:*

1. Дэн Чуньянь, (2008). Система компьютерного моделирования движений для художественной гимнастики. Магистерская работа, Чжэцзянский университет.
2. Указ Президента РФ от 09.05.2017 №203 «О стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 года».

Рассолова Д.Д.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*