

валеологические беседы, где мы с воспитанниками говорим о правильном питании и собираем «пирамиду правильного питания», в игровых занятиях находим витамины и полезные вещества в продуктах. Узнаем, как устроен наш организм, из чего состоит человек и его системы. Что есть вредные привычки и полезные привычки. И многое другое узнаем о своем организме и о здоровье.

Опыт проведения таких занятий показал, что дети у детей формируются представления о здоровом образе жизни. Здоровье – это основа, здоровый человек активный, веселый, успешный. Есть определенные правила, которые нужно соблюдать, чтобы не болеть.

Как известно, установка на здоровый образ жизни не появляется само собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста, так рассуждал Л.С. Выготский.

Вот и ответ на вопрос, с какого возраста нужно знакомить детей с основами здорового образа жизни. И работа будет эффективна, если начинать ее с дошкольного возраста и не откладывать на потом, когда у ребенка появятся другие запросы в познании окружающего мира.

*Биографический список:*

1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Москва: ТЦ Сфера, 2024.
2. *Семейный* кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223-ФЗ (ред. от 31.07.2023) (с изм. и доп., вст. в силу с 26.10.2023).
3. *Боярская, Л.А* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская; научный редактор В. Н. Люберцев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. 120 с.
4. *Корчак, Я.* Как любить ребенка / Пер.с пол. К.Э. Сенкевич. Калининград: ОГУП Кн. изд-во, 2002. С. 315.
5. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - 2-е изд., испр. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

УДК 796.091.2

***Колташова Е.Д., Екимова А.В.***

***Koltashova E.D., Ekimova A.V.***

*Уральский государственный университет путей сообщения*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State University of Railway Transport,*

*Yekaterinburg, Russia*

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация.* В настоящее время информационные технологии проникают во все аспекты человеческой жизни, включая физическую культуру. Применение этих технологий в физическом воспитании студентов позволяет улучшить образовательный и педагогический процессы, способствуя развитию личности обучающихся. В последние годы ведется активный поиск инновационных подходов в этой сфере и многие нововведения студенты начинают использовать на занятиях физкультуры в высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* инновационные технологии, физическое воспитание, студенты, мотивация.

## THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Annotation.* Currently, information technology is penetrating into all aspects of human life, including physical education. The use of these technologies in physical education of students is aimed at improving educational and pedagogical processes, contributing to the development of students' personality. In recent years, there has been an active search for innovative approaches in this area, but many innovations begin their lives precisely at physical education classes in higher educational institutions.

*Keywords:* innovative technologies, physical education, students, motivation.

В условиях современного общества, когда здоровье и физическая активность становятся приоритетами на уровне государственной политики и социальной ответственности, формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Однако, несмотря на важность физической активности, многие студенты сталкиваются с вызовами, которые препятствуют им вести активный и здоровый образ жизни

Среди основных причин низкой физической активности можно выделить профессиональные нагрузки, недостаток времени, а также физические ограничения и незаинтересованность. Таким образом, необходимо искать новые подходы, чтобы сделать занятия физической культурой более доступными и привлекательными для студентов. Здесь на помощь приходят инновационные технологии, которые способны не только изменить восприятие физической активности, но и способствовать ее интеграции в повседневную жизнь [1].

Инновационные технологии, такие как мобильные приложения, фитнес-трекеры, виртуальная реальность и онлайн-платформы, открывают новые горизонты для участников образовательного процесса. Эти инструменты не только делают физическую активность более увлекательной, но и предоставляют возможность индивидуализировать тренировки, отслеживать прогресс, а также поддерживать коммуникацию между участниками.

Кроме того, применение данных технологий позволяет интегрировать здоровый образ жизни в образовательный процесс через создание эффективных, доступных и привлекательных механизмов обучения и самоконтроля [2].

Современный рынок предлагает множество высокотехнологичных устройств и мобильных приложений, предназначенных для поддержки физической активности и здорового образа жизни студентов. Рассмотрим основные категории устройств и их ключевые функции.

Фитнес-трекеры. Эти компактные устройства носятся на запястье и служат для отслеживания различных параметров физической активности, таких как количество шагов, пройденное расстояние, частота сердечных сокращений, расход калорий и качество сна.

Смарт-часы сочетают в себе функциональность фитнес-трекеров с расширенными возможностями, такими как GPS-навигация, уведомления о сообщениях и звонках, управление музыкальными плеерами и другими приложениями [3].

Специальные мобильные приложения студенты активно используют вне занятий физической культурой. Такие приложения включают сотни бесплатных видеоуроков и программ тренировок различной сложности и направленности. Доступен индивидуальный подбор тренировок в зависимости от ваших целей и уровня подготовки. Самыми популярными приложениями в интернете являются Nike Training Club, Strava, My Fitness Pal.

Рассмотрим основные функции и возможности инновационных технологий:

1. Отслеживание активности. Все вышеперечисленные устройства и приложения позволяют фиксировать и анализировать физическую активность, будь то ходьба, бег, плавание или велоспорт. Они предоставляют подробную статистику, позволяющую оценить интенсивность и продолжительность тренировок.

2. Мониторинг здоровья. Многие устройства оснащены датчиками для измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>), качества сна и других жизненно важных показателей. Это дает возможность контролировать состояние организма в режиме реального времени и своевременно реагировать на возможные отклонения.

3. Планирование тренировок. Специальные приложения предлагают готовые программы тренировок для разных уровней подготовки и целей (например, снижение веса, наращивание мышц, улучшение выносливости). Пользователи могут выбирать подходящие программы или создавать индивидуальные планы, следуя рекомендациям экспертов.

4. Анализ данных. Современные устройства и приложения аккумулируют данные о физической активности, питании и здоровье, предоставляя пользователям

подробные отчеты и аналитику. Это позволяет объективно оценивать прогресс и вносить коррективы в тренировочные программы.

Современные инновационные технологии играют значительную роль в повышении мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом, влияя на их поведение и формируя новые привычки. Студенты активно используют различные гаджеты во время подготовки и сдачи контрольных нормативов в вузе, для самостоятельного отслеживания своих результатов и анализа воздействия нагрузки на свой организм.

Еще одним механизмом для мотивации и повышения физической активности студентов является геймификация, которая использует игровые элементы, такие как баллы, уровни и награды, чтобы превратить рутинные задачи в увлекательные вызовы. Приложения для фитнеса предлагают награды за выполнение определённых целей, создавая ощущение прогресса и поддерживая интерес к занятиям.[4]

Социальные функции приложений, такие как возможность делиться достижениями, участвовать в виртуальных соревнованиях и получать поддержку от друзей и коллег, создают дополнительную мотивацию. Чувство принадлежности к сообществу и желание показать себя с лучшей стороны стимулируют студентов продолжать заниматься спортом.

Благодаря мобильным устройствам и интернету, студенты могут заниматься спортом в любое удобное время и месте, устраняя барьеры, связанные с посещением спортзала или отсутствием времени. Возможность заниматься дома или на улице, используя доступные ресурсы, делает физическую активность более привлекательной.

Несмотря на многочисленные преимущества использования инновационных технологий в физической подготовке студентов, существуют определенные проблемы, которые необходимо учитывать:

1. Технические ограничения и сбои программного обеспечения. Это может привести к потере данных о тренировках или невозможности использовать устройство в нужный момент.

2. Безопасность и конфиденциальность данных. Существует риск утечки данных или несанкционированного доступа к ним, что может поставить под угрозу приватность студентов.

3. Зависимость от технологий снижает способность принимать самостоятельные решения и развивать критическое мышление.

4. Дефицит качественного контента. Некорректные или неподходящие рекомендации могут привести к неэффективным тренировкам или даже травмам.

5. Риск чрезмерной нагрузки.

Технологии заметно улучшают качество физического воспитания студентов, увеличивая их мотивацию и вовлеченность в занятия. Применение мобильных приложений и носимых устройств предоставляет возможность отслеживать прогресс, анализировать данные и оперативно корректировать программу тренировок. Чтобы избежать травм рекомендуется перед началом тренировочного процесса проконсультироваться с квалифицированным специалистом (преподаватель, фитнес-тренер) и получить рекомендации по технике выполнения упражнений и адекватной нагрузки для ваших тренировок.

Перспективы дальнейших исследований в области технологий и спорта связаны с разработкой новых алгоритмов и моделей, которые смогут точнее предсказывать реакцию организма на различные виды нагрузок и предоставлять персонализированные рекомендации. Создание единых платформ для обмена данными между разными устройствами и приложениями также представляется значимой задачей, поскольку это позволит объединить разрозненные источники информации и улучшить точность анализа.

Несмотря на все преимущества современных технологий, необходимо соблюдать баланс между традиционными методами и инновациями. Знания и опыт преподавателя, а также непосредственное наблюдение за техникой выполнения упражнений студентом на занятиях по физической культуре, остаются важными элементами в достижении поставленных результатов. Только гармоничное сочетание традиционных и инновационных подходов обеспечит всестороннее развитие студентов и поможет им достичь своих целей.

*Библиографический список:*

1. Кузнецов, О.В. Роль инновационных технологий в образовании. Журнал педагогических исследований, том 12, вып. 3, 2021. С. 78–92.
2. Литвинов, С.А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2019. №8.
3. Сидоров, С.С. Физическая активность студентов: проблемы и перспективы. Вестник Московского университета, №7, 2020. – С. 45–56.
4. Скибицкая, У.Н., Шумилина Н.С. Цифровизация образовательного процесса по физической культуре // Цифровая экономика и информационные технологии / Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Южно-Уральский государственный университет Кафедра цифровой экономики и информационных технологий. 2022. С. 17-22.

УДК 373.21

***Комлева М.Р., Искорцева А.В.***

***Komleva M.R., Iskortseva A.V.***

*МАОУ «Гимназия №25»*

*г. Ревда, Свердловская область, Россия*