

1. Быков, Е. В. Интеграция образовательных и здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/ Е. В. Быков/Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2009. №4 (137). с. 64–68. Текст: непосредственный.
2. Всемирная организация здоровья. Глобальный веб-сайт// <https://www.who.int/ru>. Текст электронный.
3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В. И. Ковалько/ Москва: ВАКО, 2007 Текст: непосредственный.
4. Лисицкая, Г. С. Здоровьесберегающие технологии в школе/ Г. С. Лисицкая, А. С. Захаров, Е. Ю. Сизов/ Инновационная наука. 2023. №11–1. с. 123–128. Текст: непосредственный.
5. Седова, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в школе/ Н. В. Седова/ Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2009. №3(педагогика) с. 56–63. Текст: непосредственный.
6. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: монография/Л. Ф. Тихомирова. Ярославль, издательство ЯГПУ, 2004. 240С. Текст: непосредственный.

УДК 37.012.8

Кошлубаева А. Р., Капланова Т.В.

Koshlubaeva A. R., Kaplanova T.V.

Россия, г. Екатеринбург

Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева

Russia, Ekaterinburg

Ural State Law University named after V.F. Yakovlev. V.F. Yakovlev

adel04k@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: В статье рассматривается использование современных технологий для достижения высоких результатов в спорте. Анализируется роль искусственного интеллекта в подготовке спортсменов, помощи тренерам и судьям, а также оптимизации игровых стратегий.

Ключевые слова: спорт, инновационные технологии, искусственный интеллект, физическая культура.

APPLUCATION OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PRICESS OF PHYSICAL TRAINING

Abstract: The article deals with the use of modern technologies to achieve high results in sports. The role of artificial intelligence in training athletes, assisting coaches and referees, as well as optimizing game strategies is analyzed.

Keywords: sport, innovative technologies, artificial intelligence, physical culture.

Современное общество движется в сторону технологического прогресса, и это не могло не затронуть сферу физической культуры. Инновационные технологии открывают новые горизонты для спортсменов, тренеров и любителей активного образа жизни, предоставляя инструменты для повышения

эффективности тренировок, улучшения технического мастерства и управления физическим состоянием. В этом тексте мы подробно рассмотрим, как современные технологии влияют на физическую культуру и зачем они нужны.

Современные технологии значительно изменили подход к тренировочному процессу. Ранее физическая культура основывалась на интуитивном понимании тренера, но сегодня доступны данные, которые позволяют более точно контролировать нагрузку и эффективность тренировок. Используемые сегодня методики позволяют не только контролировать физические показатели, но и действовать на основе статистики и фактических данных.

Одной из популярных технологий становится использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и спортивные часы. Они позволяют отслеживать физические параметры, такие как частота сердечных сокращений, уровень активности и качество сна. Эти данные помогают тренерам и спортсменам определять оптимальные уровни нагрузки, что минимизирует риск травм и позволяет достичь больших результатов. Например, Garmin, Polar и FitBit предлагают устройства, которые позволяют не только следить за физической активностью, но и анализировать данные, делая выводы о состоянии здоровья и уровне физической подготовки.

Другим важным аспектом является применение специальных программных приложений для планирования тренировок. Такие приложения позволяют как новичкам, так и опытным спортсменам создавать индивидуальные программы тренировок, выставлять цели, отслеживать их выполнение и вносить коррективы. Программы, такие как MyFitnessPal или Strava, помогают пользователям не только отслеживать свою физическую активность, но и достигать поставленных целей благодаря автоматическому анализу их прогресса.

С развитием технологий виртуальной и дополненной реальности (VR и AR) физическая культура также претерпевает значительные изменения. Виртуальные тренировки становятся все более популярными как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей. С помощью VR можно симулировать различные условия для тренировок, например, участвовать в виртуальных соревнованиях или проводить тренировки в условиях высокогорья.

На сегодняшний день существуют платформы, такие как Oculus Fit, которые позволяют пользователям заниматься различными видами физических активностей в виртуальном пространстве. Это создает позитивный настрой, особенно для тех, кто предпочитает заниматься дома. К тому же, VR-тренировки обеспечивают высокий уровень взаимодействия и могут быть значительно интереснее традиционных занятий.

Дополненная реальность также активно внедряется в спорт. Например, технологии AR могут использоваться для отображения полезной информации во

время тренировки, такой как результаты испытаний или QR-коды с доступом к видеонструкциям. Это делает тренировки более интерактивными и информативными.

Анализ данных о физической активности — это еще одна важная область применения технологий в физической культуре. Разработанные алгоритмы и программное обеспечение помогают анализировать данные о тренировках, что позволяет разработать индивидуальные планы тренировок и корректировать технику выполнения упражнений. Системы, такие как Catapult и STATSports, предлагают программное обеспечение для сбора данных о производительности спортсменов в реальном времени.

Эти системы позволяют тренерам получать информацию о том, как спортсмены движутся, какие группы мышц работают, и даже предсказывать риск травм на основе собранной статистики. Это дает уникальные возможности для предсказания и предотвращения потенциальных травм, что особенно важно для профессиональных атлетов, которые подвержены высокому уровню нагрузки.

Использование видеозаписей тренировок и соревнований также помогает улучшить технику и качество выполнения упражнений. Их анализ дает возможность выявить слабые места в подготовке спортсменов и скорректировать их подход к тренировкам. Технология видеоанализа позволяет сравнивать выполнение элементов с идеальными образцами на профессиональном уровне.

Внедрение биомеханических и физиологических исследований стало важным аспектом в подготовке спортсменов. Специалисты в области науки о спорте используют сложное оборудование для оценки двигательных характеристик и адаптации тренировочного процесса. Это касается как профессиональный, так и любительский спорт.

Медицинские технологии, такие как МРТ и КТ, становятся доступными для атлетов, чтобы оценить состояние здоровья и физическое развитие. Объединяя эти данные с биомеханическими исследованиями, тренеры могут разработать более эффективные подходы к тренировкам, а спортсмены — избежать перегрузки и травм.

Инновации также находят свое применение в спортивных залах и фитнес-клубах. Умные тренажеры, которые могут адаптироваться под уровень подготовки пользователя, значительно упрощают процесс тренировки и делают его более эффективным. Они могут автоматически корректировать вес и количество повторений в зависимости от показателей пользователя.

Кроме того, многие фитнес-центры используют системы управления с помощью мобильных приложений. Это позволяет записываться на занятия, отслеживать прогресс и взаимодействовать с тренером через мессенджеры или

специализированные платформы. Такие решения способствуют повышению уровня вовлеченности участников в занятия и их физическую активность в целом.

Роль социальных платформ в популяризации физической культуры. Современные технологии способствовали значительному росту популярности социальных сетей и платформ для обмена информацией. Актуальные информации о фитнесе, тренировках и здоровом образе жизни можно найти на таких платформах, как Instagram, YouTube или TikTok. Спортсмены и тренеры могут делиться своими знаниями и опытом, что вдохновляет других заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Эти платформы также стали основой для создания сообществ, где пользователи могут делиться своими успехами и получать поддержку как от специалистов, так и от единомышленников. Такой подход к обмену информацией превращает занятия спортом в нечто большее, чем просто физическую нагрузку, превращая их в полноценный образ жизни.

Несмотря на плюсы, использование современных технологий в физической культуре имеет и ряд вызовов. Во-первых, существует риск технологической зависимости. Участники должны уметь рационально использовать технологии, не полагаясь на них во время тренировок. Кроме того, может произойти сбой оборудования, который потенциально нарушит тренировочный процесс.

Во-вторых, нужно учитывать стоимость таких технологий. Не все пользователи могут позволить себе носимые устройства или специализированное программное обеспечение. Это создает разрыв между теми, кто имеет доступ к новым технологиям, и теми, кто не может их использовать.

Некоторые специалисты также выражают опасения, что чрезмерное использование технологий может снизить уровень физического взаимодействия между тренерами и спортсменами, а также между самими участниками тренировок. В этом контексте важно находить баланс между инновациями и традиционными методами, чтобы сохранить человеческое взаимодействие в физической культуре.

Современные инновационные технологии в физической культуре открывают новые возможности для тренировки и повышения эффективности занятий спортом. От носимых устройств и мобильных приложений до виртуальных и дополненных реальностей — все эти инструменты помогают достигать лучших результатов, управлять физическим состоянием и минимизировать риски травм.

Тем не менее, важно помнить о рисках и вызовах, которые могут возникнуть при использовании технологий. Главной задачей тренеров и спортсменов остается установка правильного баланса между инновациями и традициями, что позволит им не только быть эффективными в своих занятиях, но и наслаждаться процессом физической активности. В конечном итоге, главное — это здоровье и удовлетворение от физических нагрузок.

Библиографический список:

1. Гергунова, П. А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки / П. А. Гергунова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 51 (341). — С. 468-469 (дата обращения: 29.09.2024).
2. Инновационные технологии на уроке физкультуры // Образовательная социальная сеть URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/29/innovatsionnye-tehnologii-na-uroke-fizkultury> (дата обращения: 29.09.2024).
3. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки. // Молодой ученый URL: <https://moluch.ru/archive/341/76869/> (дата обращения: 29.09.2024).

УДК 796.41

Кряжевских А.О. Андрюхина Т.В.
Kryazhevskikh A.O., Andruchina T.V.

*Российский государственный профессионально–педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian state professional Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ
ОРГАНИЗМА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация. В статье автором описано применение игрового стретчинга в образовательном процессе младших школьников, а также его благоприятное воздействие на гармоничное развитие детского организма. Перечислены основные задачи игрового стретчинга, а также обозначены правила использования игрового стретчинга во время занятий и выделены положительные черты воздействия на организм детей. Приведены примеры упражнений игрового стретчинга.

Ключевые слова: игровой стретчинг, физические качества, дети младшего школьного возраста.

**GAME STRETCHING AS A MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF
THE BODY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

Abstract. In the article, the author describes the use of game stretching in the educational process of younger schoolchildren, as well as its beneficial effect on the harmonious development of the child's body. The main tasks of game stretching are listed, as well as the rules for using game stretching during classes are outlined and positive effects on the body of children are highlighted. Examples of game stretching exercises are given.

Keywords: game stretching, physical qualities, primary school children.

В настоящее время крайне необходимо осознавать, что наше молодое поколение все больше и больше начинает испытывать дефицит движения. Современный научно–технический прогресс действует не всегда благоприятно,