

*Т.В. Лепилина,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки
и технологий им. академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск)*

*М.Д. Кудрявцев,
профессор кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск) ,
профессор кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки
и технологий им. академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск)
профессор кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)
доктор педагогических наук, профессор*

*Э.К. Кыргыз,
доцент кафедры спортивных дисциплин
Тувинского государственного университета (г. Кызыл),
кандидат педагогических наук, доцент*

*И.М.И. Алдиабат,
преподаватель кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск)*

Внедрение современных информационных технологий в систему физического воспитания и спортивной тренировки

Физическое воспитание и спортивная тренировка в образовательных учреждениях являются неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающихся. Внедрение современных педагогических и информационных технологий позволяет значительно повысить эффективность учебного и тренировочного процесса, обеспечивая индивидуальный подход к каждому ученику [1].

Одним из ключевых направлений совершенствования физического воспитания является цифровизация учебного процесса. Использование интерактивных платформ, видеоматериалов и специализированных программных комплексов позволяет обучающимся лучше усваивать теоретический материал, а также анализировать свои физические показатели и корректировать технику выполнения упражнений.

Применение педагогических технологий, таких как дифференцированный подход, игровые методы и модульное обучение, способствует повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой. Методика персонализированного обучения, основанная на анализе физических данных

обучающихся, дает возможность разрабатывать индивидуальные программы тренировок, направленные на развитие конкретных физических качеств.

Спортивная тренировка в образовательных учреждениях также развивается благодаря внедрению высокотехнологичного оборудования. Например, использование датчиков движения, систем биомеханического анализа и виртуальной реальности позволяет более точно анализировать технику выполнения упражнений и вносить необходимые коррективы в подготовку спортсменов [2].

Помимо цифровых решений значительное внимание уделяется интеграции методов адаптивного физического воспитания, что особенно актуально для инклюзивного образования. Разработка специальных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные особенности обучающихся, позволяет привлекать к занятиям физической культурой обучающихся с различным уровнем физической подготовки и возможностями здоровья.

Важным аспектом остается развитие дистанционных технологий в физическом воспитании. Внедрение онлайн-курсов, мобильных приложений для мониторинга физических показателей и программ виртуального тренера позволяют студентам заниматься спортом в удобное время независимо от их местонахождения. Особенно актуально это стало в условиях пандемии, когда образовательные учреждения были вынуждены адаптировать свои программы к дистанционному формату обучения.

Одним из перспективных направлений является внедрение методов искусственного интеллекта в процесс обучения и спортивной тренировки. Анализ больших данных о двигательной активности, индивидуальных особенностях спортсменов и эффективности тренировочных программ позволяет разрабатывать персонализированные рекомендации и автоматически корректировать нагрузку в зависимости от состояния спортсмена. Это снижает риск травматизма и способствует достижению более высоких результатов.

Еще одной важной тенденцией в развитии физического воспитания является использование игровых технологий. Геймификация учебного процесса позволяет вовлекать обучающихся в занятия физической культурой, повышая их заинтересованность и мотивацию. Разработка мобильных приложений, содержащих элементы соревнований, рейтингов и персонализированных целей, позволяет сделать процесс физической подготовки более увлекательным и продуктивным.

Кроме того, применение технологий дополненной реальности (AR) и виртуальной реальности (VR) в обучении спортивным дисциплинам дает возможность детально разбирать технику выполнения упражнений и моделировать различные игровые ситуации. Это особенно полезно для изучения сложных координационных движений, которые требуют детальной проработки перед практическим выполнением [3].

Перспективным направлением является также развитие мобильных лабораторий для тестирования физических показателей спортсменов. Использование портативных датчиков и анализаторов позволяет преподавателям и тренерам получать точные данные о физическом состоянии обучающихся в реальном времени. Это способствует более точному планированию учебного и тренировочного процесса и своевременному выявлению рисков травматизма [4].

Таким образом, внедрение современных педагогических и информационных технологий в систему физического воспитания и спортивной тренировки в образовательных учреждениях является важным фактором повышения качества подготовки обучающихся. Использование инновационных методов позволяет не только совершенствовать спортивную подготовку, но и повышать уровень мотивации обучающихся, делая процесс обучения более эффективным и доступным.

Литература

1. Громов Е.В., Сухов А.О. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях. Екатеринбург: СпортНаука, 2020. 230 с.
2. Климов С.Ф. Современные методики спортивной тренировки. Казань: Университетская книга, 2021. 280 с.
3. Назаренко Д.К., Орлов П.Н. Интерактивные платформы в физической подготовке. М.: Просвещение, 2019. 215 с.
4. Федоров В.П., Игнатов Л.С. Цифровые технологии в спортивном образовании. СПб.: Изд-во Политех, 2020. – 240 с.

*А.Б. Малявина,
научный сотрудник научно-исследовательского
и редакционно-издательского отдела
Ростовского юридического института МВД России,
кандидат политических наук*

Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни

Физическая культура и спорт в современном мире оказывают значительное влияние на здоровье человека, его работоспособность и успешность в профессиональной деятельности. Огромное количество профессий сегодня требует от сотрудников не только высокого уровня теоретической подготовки и профессиональных навыков, но и крепкого здоровья, умения быстро реагировать на нестандартные ситуации и принимать взвешенные решения. Физическая культура и спорт, являясь ключевыми элементами здорового образа жизни и личностного развития, позволяют подготовить работника к