

многофункционального тренинга / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Дискурс. – 2019. – № 4(30). – С. 30-37.

3. Глубокий, В.А. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России / В.А. Глубокий, С.М. Струганов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 105-109.

*Савенкова Д.А.*

Научный руководитель А.В. Апальков

### **ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Специалисты в области физической культуры отмечают необходимость реформирования учебного предмета «физическая культура». Такое положение вызвано рядом социально-экономических причин:

- снижением эффективности процесса физического воспитания в образовательных организациях;
- ухудшением системы подготовки учителей физической культуры и снижением престижа этой специальности;
- слабым внедрением технологий цифровизации в процесс физического воспитания.

Это вызвано снижением объемов двигательной активности населения, которая достигает в настоящее время величины 1% от общественно-полезной деятельности человека [1, с. 62]. В то же время интерес подрастающего поколения смещается в сторону экстремальных видов спорта, хотя основу программ по физической культуре составляют упражнения из легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и спортивных игр, популярность которых снижается [2, с. 78]. Ученые отмечают, что меняется и содержание основных видов общественно-полезной деятельности человека, которая становится все более напряженной и стрессовой.

Характерным становится уход человека в информационное пространство. Наглядным примером является расширение интереса не только к компьютерным играм, которые распространены среди всех континентов населения, но и регистрация киберспорта, основное действие которого происходит в виртуальном пространстве. Деятельность киберспортсменов уже не связана с высокими показателями физической нагрузки, что характерно для традиционных видов двигательной активности, а ведет к совершенствованию процессов принятия решений, то есть смещается в сторону психологии работы мозга.

Культурный вектор физической культуры задается посредством представления инновационной физической культуры в виде культуры здоровья, движений, телосложения и экологии [3, с. 125]:

– культура здоровья определяется как система мероприятий по сохранению и укреплению состояния организма, как использование определенных способов физкультурной деятельности для самосовершенствования человека, позволяющих сохранять физическое, психическое и социальное состояние [1, с.46];

– культура движений определяется как опыт физкультурной деятельности в соответствии с традициями и обычаями видов двигательной активности человека, проживающего на определенной территории, позволяющий формировать у него жизненно необходимые и профессионально ориентированные двигательные действия [5, с.51];

– культура телосложения направлена на формирование тела человека с преимущественным использованием физических упражнений, характерных для определенного места проживания человека [1, с.55];

– экология физической культуры определяет ценностные ориентации человека в системе физического воспитания и расставляет нравственные приоритеты при организации его деятельности в месте проживания [4, с.89].

Культура здоровья опирается на оценку физического, психического и социального самочувствия. Считается, что физическое здоровье формируется посредством целенаправленного воспитания отдельных физических качеств. Большинство авторов связывают это направление с применением в системе физического воспитания оздоровительных технологий, основу которых в большинстве случаев составляют аэробные упражнения, сконцентрированные в рамках фитнес-аэробики. Интерес представляют физические упражнения, которые регулируют психологическое состояние человека, помогая бороться со стрессом. При занятии спортом эти средства можно обнаружить в разделе психологической подготовки спортсмена. Однако в программе физической культуры общеобразовательных организаций такие упражнения обычно отсутствуют. Исключение составляют дыхательные упражнения, которые используются в ограниченном количестве в заключительной части урока по физической культуре. Следует упомянуть программу «Физическое развитие и психическое здоровье», использующую принцип сопряженного воздействия на процесс физического и психического развития учащихся начальных классов, направленную на укрепление психического здоровья. Аналогичный эффект по укреплению психического здоровья вызывает выполнение комплекса упражнений синхрогимнастики [2, с. 78]. Синхрогимнастика – это короткая раскрепощающая разминка, во время которой реализуется принцип индивидуализации, то есть выбор темпа простых

упражнений и выполнение определенного количества движений, необходимых для переключения мозга человека со стрессовой доминанты на доминанту желаемого поведения. Суть оздоровительного эффекта синхрोगимнастики заключается в синхронизации частоты повторяемых движений с текущим уровнем напряжения по принципу повышения или снижения частоты движений, в зависимости от текущего нервно-психического состояния человека.

Культура телосложения формируется при помощи упражнений, способствующих формированию формы тела. Такие упражнения могут входить в различные виды спорта, конечным вариантом которого является тело человека, наиболее приспособленного для выполнения соревновательных движений. В стандартах спортивной подготовки по видам спорта такая информация находится в перечне физических качеств, воспитание которых позволяет выигрывать на соревнованиях самого различного ранга. Однако в программах по физической культуре организаций общего образования содержатся физические упражнения из конечного числа видов спорта, а в системе профессионального образования этот набор меняется в соответствии с содержанием профессиональной физической подготовки студентов [4, с. 89]. Следовательно, преемственность между содержанием программ общего и профессионального образования отсутствует. Это рассматривается как негативный фактор практической реализации физической культуры в течение системы непрерывного образования.

Наконец, экология физической культуры выглядит просто серым пятном неизвестности. Не смотря на наличие САНПиНов, введение третьего урока по физической культуре показало, что экологические требования к организации места проведения урока нарушаются в угоду сиюминутным интересам образовательного процесса. Например, проведение в одном зале урока с двумя, а иногда и с тремя классами не позволяет выдержать требования к соблюдению норматива площади на одного учащегося и рационально организовать выполнение определенного объема двигательной активности. В настоящее время наблюдается и другой перекос в этой области, который появился после введения пилотного проекта «Урок-секция» в общеобразовательных организациях. Результатом стало сокращение числа уроков по физической культуре в старших классах до одного вместо трех и перевод значительного числа учащихся на обучение в системе дополнительного образования. В рамках развития экологии физической культуры необходимо выработать эффективные критерии экологичности урока, позволяющие учитывать оздоровительный эффект окружающей природы.

Для создания условий реализации инновационной физической культуры необходимо организовать информационно-образовательное пространство [1, с. 80]. Для определения целевых маркеров информаци-

онно-образовательного пространства необходимо понять, какую часть опыта человеческой деятельности необходимо передавать человеку при организации его социализации и каким образом реализовать его в таком пространстве.

Исследователи отмечают, что внедрение цифровизации образования сопровождается персонализацией образовательного процесса на основе использования растущего потенциала цифровых технологий, включая применение методов искусственного интеллекта. В свою очередь персонализация невозможна без активизации процесса рефлексии, которая приводит в результате к тому, что обучаемый делает собственную деятельность объектом своего воздействия, начинает целенаправленно изменять и совершенствовать ее, меняя траекторию обучения.

Инновационная физическая культура является новым обобщенным понятием, перекидывающим мостики между отдельными учебными предметами и системным видением человека, как объекта, представленного в физической, информационной и виртуальной среде. Введение новых понятий в определение инновационной физической культуры (культуры здоровья, движения, телосложения и экологии) заставляет по-новому наполнить содержание процесса физического воспитания.

При этом двигательная функция человека требует определенной организации рефлексии, в ходе которой индивид познает свои физические возможности и выбирает определенный путь к укреплению здоровья.

В современной системе образования широкое распространение получил технологический подход, его практическая реализация является необходимым условием построения информационно-образовательного пространства. К числу достаточных условий цифровой трансформации образования физической культуры можно отнести:

- автоматизацию процессов получения информации о состоянии здоровья и физического развития человека;
- цифровизацию методических разработок в области физической культуры и спорта.

Показатели культуры здоровья могут определяться посредством расчета подобных отношений, где в качестве числителя выступает число обучающихся, самостоятельно выполняющих физические упражнения, утреннюю гимнастику, участвующих в массовых соревнованиях на уровне образовательной организации, округа, города, страны.

Сделаны первые шаги в определении культуры телосложения, которая связана с укреплением здоровья, физическим развитием и наличием полезных привычек и ценностей человека. Культура телосложения формируется под воздействием не только физических упражнений, но и социальных факторов, влияющих на воспитание человека с преимущественным использованием физических упражнений, характерных для

определенного места проживания. Логично для определения показателей культуры телосложения использовать показатель «разносторонность реализации видов двигательной активности в физическом воспитании человека», характеризующийся освоением базовых понятий и терминов фитнес-аэробики, применением их при проведении занятий по физической культуре, умением организовать занятия.

Культурный вектор инновационной физической культуры открывает новые возможности для организации двигательной активности современного человека. Это требует новых критериев оценки. Предложены подходы к оценке культуры здоровья и телосложения. Две другие составляющие нуждаются в дальнейшем изучении, которое возможно с применением современных гаджетов в условиях цифровой трансформации образования.

### Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2018. – 62 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М. : Академия, 2018. – 256 с.
3. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 256 с.
5. Собянин, Ф.И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – М. : Феникс, 2020. – 221 с.

*Сенникова К.И.*

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

### ТРАВМАТИЗМ В ВЕЛОСПОРТЕ

Езда на велосипеде – популярное занятие, как для отдыха, так и для физических тренировок, но оно не лишено рисков. Травмы, полученные во время велосипедных аварий, могут быть серьезными и варьироваться от незначительных порезов и гематом до опасных для жизни травм.

Наиболее распространенными типами велосипедных травм являются переломы, травмы головы и ушибы мягких тканей. Наиболее серьезные и потенциально опасные для жизни – это травмы головы [1; 4].