

18. 7. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 24–26, 39–40. 8. Богданов, В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.

УДК 1(075.8)

## ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И СПОРТ

Климентьева И.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Современный мир трудно представить без использования компьютерных, информационных технологий и сети Интернет. Интернет прочно вошел во все сферы человеческого существования. В экономике, культуре, политике, образовании, здравоохранении, сфере маркетинга, игровой индустрии и даже религии активно используются цифровые компьютерные технологии для реализации основных потребностей человека. В связи с внедрением информационно-коммуникативных технологий в широкое социальное пространство в философии социологи стали применять такое понятие, как «виртуальная реальность» (VR). Взаимодействие виртуальной реальности и социальной реальности носит многогранный характер. С одной стороны, использование новых технологий способствует решению многих проблем, возникающих в обществе. С другой стороны, появляются новые проблемы, связанные с функционированием виртуальной реальности и ее воздействием на социальную реальность. Следует отметить, что человек, как правило, создает виртуальные миры для того, чтобы сделать свою жизнь и жизнь других более эмоционально насыщенной, интересной, осмысленной. Нередко причинами погружения в виртуальную реальность являются стрессы, одиночество, эмоциональные перегрузки. Однако нередко чрезмерное увлечение виртуальными взаимодействиями негативно сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье человека. Отказаться от использования интернет-технологий и современных гаджетов человек уже не может. Следовательно, необходимо больше уделять внимания пропаганде здорового образа жизни, активно призывать молодежь заниматься физкультурой и спортом. В этом вопросе, в первую очередь, должны быть задействованы организации сфер здравоохранения и образования. Учитывая, что молодежь является наиболее активным пользователем Интернета, можно внедрять и применять VR-технологии непосредственно в спорте. В 2012 г. в Великобритании виртуальную реальность начинают использовать для подготовки спортсменов к Олимпийским играм 2016 года. С помощью VR-технологий можно изменить систему подготовки спортсменов, сделать ее более эффективной. Используя необходимое оборудование, в виртуальной реальности имитируется место и обстановка соревнований. Спортсмен имеет возможность в рамках виртуальной реальности потренироваться и адаптироваться к будущим условиям. Если первоначально VR-технологии использовали в одиночных видах спорта, то в последнее время VR-программы разрабатываются и внедряются в тренировочный процесс в командных видах спорта. Особенно активно такие программы разрабатываются американскими компаниями. Виртуальная реальность

применяется в таких видах спорта, как бобслей, скелетон, горные лыжи, американский футбол, футбол, бейсбол и др.

Кроме того, VR-технологии и программы позволяют выявлять талантливых спортсменов. Система тестирует спортсмена на скорость принятия решений, реакцию, силу и т.д. Специальное оборудование отслеживает движения спортсмена, регламентирует нагрузку, что позволяет восстановить силы, отработать навыки, снижает риск травматизма, а также позволяет грамотно распределить физическую нагрузку для реабилитации после травм. Главное достоинство VR-технологии все же заключается в том, что виртуальная реальность позволяет сделать спорт доступным и привлекательным для широких общественных масс, в первую очередь для пользователей персональных компьютеров и других цифровых технических устройств. Применяя VR-программы, спорт можно превратить в полезную и увлекательную игру. Для этого существуют специальные платформы, тренажеры, VR-гарнитуры. Установив необходимый режим работы, можно сделать тренировку не только эффективной, но и развлекательной. «Кому-то, возможно, покажется скучным просто упражняться на беговой дорожке. А совершить пробежку на улице мешает погода, недостаточно развитая инфраструктура и другие причины. Достаточно надеть автономную VR-гарнитуру - и вот вы бежите по берегу моря, продираетесь сквозь джунгли или даже совершаете прогулку по фантастическому миру» [3]. Однако слишком высокая цена на оборудование не позволяет его использовать всем желающим. Тем не менее прогнозы на будущее оптимистичны. В ближайшие десять лет тренажеры подешевеют, и их массово можно будет использовать в качестве VR-тренировок.

Таким образом, достоинство данных проектов заключается в том, что они смогут привлечь к занятиям спортом закоренелых геймеров. Проекты преподносят спорт как игру, содержат соревновательный аспект. Геймер имеет возможность оценивать свои результаты и результаты других спортсменов-игроков. В результате у геймеров появляется возможность сохранять хорошую физическую форму. Также в ближайшие 10-20 лет уже невозможно будет представить спорт без использования виртуальной реальности. «Тренировки в виртуальной реальности, спортивные трансляции в формате 360 градусов, домашние VR-тренажеры, даже VR-киберспорт – все это уже недалекое будущее» [3]. Комбинация техник виртуальной реальности и спорта способствует созданию новых видов спорта, в которых принять участие сможет практически любой человек, даже ограниченный в физических возможностях. Виртуальная реальность привлечет к занятиям спортом не только тех, кто любит и увлекается спортом, но и тех, кто любит компьютерные игры. Это позволит преодолевать многие проблемы, связанные со здоровьем у пользователей электронных средств коммуникации, что положительно может сказаться на оздоровлении любой нации. Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2016-2020 годы утверждена в Беларуси. Соответствующее решение закреплено постановлением Совета Министров от 12 апреля 2016 года №303. Программа направлена на привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта, дальнейшее совершенствование качества организации подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта. В программу включены две подпрограммы: «Спорт высших достижений» и «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа». Популяризаторами физической культуры и спорта, а соответственно, и здорового образа жизни, являются школы и высшие учебные заведения. Следовательно, применение VR-технологий на занятиях физкультурой в учебных заведениях будет способствовать привлечению к спорту все большего количества учащихся и студентов. Занятия по физической культуре станут не только полезными, но и увлекательными.

**Литература. 1.** Мартиненкова, Н. С. Влияние виртуальной реальности на психическое и нравственное здоровье молодежи / Н. С. Мартиненкова // Молодежь – профсоюзам, профсоюзы – молодежи : материалы XVII научной сессии преподавателей и студентов. – Витебск, 2014. – С. 111–118. 2. Пучков, П. Зачем спорту нужна виртуальная реальность [Электронный ресурс] / П. Пучков. – Режим доступа : <http://sport-connect.ru/case/vr>. – Дата доступа : 04.03.2019. 3. Михеев, О. Как виртуальная реальность применяется в спорте [Электронный ресурс] / О. Михеев. – Режим доступа : <https://hype.ru/@id103/kak-virtualnaya-realnost-primenyaetsya-v-sporte-zz98hkz1>. – Дата доступа : 04.03.2019.

УДК 613–057.875.796–021.321

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Куликов В.М., Нигреева И.Г., Прусов Н.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Несмотря на то, что здоровье учащейся молодежи традиционно является приоритетным направлением отечественного здравоохранения, студенческая молодежь зачастую остается за рамками передовых технологий диагностики и реабилитации.

Как показал анализ литературных источников, за редким исключением, систематическая диагностика физического состояния студентов с использованием современных методик еще не нашла место в педагогической практике. Это касается и контроля состава массы тела [2-4].

Большой проблемой для государственного здравоохранения на современном этапе является увеличение количества людей молодого возраста, имеющих избыточную массу тела и ожирение [3-4].

Распространенность ожирения в популяции студенческой молодежи 17-22 лет составляет 4,8%, избыточной массы тела – 11,8% [4]. По мнению экспертов ВОЗ, все более широкая распространенность ожирения в молодом возрасте вызвана экономическими и социальными изменениями в обществе. Ожирение у лиц молодого возраста связывают с нездоровым питанием и низким уровнем физической активности [2-4]. Эта проблема связана не только с изменившимся образом жизни студентов высших учебных заведений, но также зависит от социально-экономических условий и политики государства в области образования, транспорта, городского планирования, окружающей среды, сельского хозяйства, производства пищевых продуктов [4].

Поэтому выбор современных методик контроля массы тела и оценки его состава является как никогда актуальным и востребованным, в том числе и для студенческой молодежи. Изучение данной проблемы позволило нам сделать выбор на диагностическом приборе, которым пользуются во всем мире для анализа и контроля состава массы тела. Им является монитор ключевых параметров тела от ведущего японского производителя Omron, который представляет собой диагностические весы, или весы-анализаторы состояния тела. Это напольные весы, которые помимо веса определяют и другие показатели состояния организма: процентное содержание жира, скелетных мышц, уровень висцерального жира, индекс массы тела, норму потребления калорий. Во всем мире диагностические весы-анализаторы используют люди активного образа жизни, которые тщательно следят за своим здоровьем, контролируют вес, занимаются физической культурой и спортом.