

улучшают кардиоваскулярную систему, выносливость и общее физическое состояние; силовые тренировки – поднятие тяжестей, отжимания, пресс, которые способствуют укреплению мышц, улучшению силы и выносливости, гимнастика – комплекс упражнений для развития гибкости, координации движений и улучшения пластики тела; йога и пилатес – направления, которые помогают улучшить гибкость, сосредоточение, укрепить мышцы и улучшить общее физическое и психическое состояние; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которые развивают координацию движений, скорость реакции, командный дух и социализацию. Эти виды занятий могут проводиться с использованием различных средств, таких как тренажеры, гантели, эспандеры, мячи, скакалки и другие специальные оборудования.

Физкультурно-спортивные занятия положительно влияют на человека во многих аспектах: улучшение физического здоровья – укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости, улучшение общего состояния организма; психологическое благополучие – снижение стресса и тревожности, улучшение настроения и самочувствия; улучшение физической формы – уменьшение лишнего веса, укрепление мышц и суставов; развитие социальных навыков – участие в командных играх способствует развитию коммуникативных навыков и способности работать в коллективе; повышение самооценки и самодисциплины – достижение результатов в физических упражнениях способствует уверенности в себе и развитию самоконтроля.

Таким образом, физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в Республике Беларусь, способствуя улучшению физического и психологического благополучия обучающихся. Регулярные физкультурно-спортивные занятия имеют множество положительных эффектов на человека и способствуют его общему физическому и психологическому благополучию. Очень важно, чтобы каждый человек в нашей стране, активно занимался физической культурой и спортом. Поэтому очень важно продвигать спорт так, чтобы все были вовлечены в здоровый образ жизни. Для высокого уровня здоровья, наше государство делает всё необходимое, при помощи внедрения физической культуры в образовательный процесс [3].

Литература.

1. Спорт // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. Дата доступа: 15.03.2024
2. Общая характеристика сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь, анализ её развития // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_90344_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html. Дата доступа: 15.03.2024
3. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 286 с.

УДК 796.02

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Питоленко И.Г., научный руководитель **Васильев А.А.**

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

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни, и с развитием технологий этот сектор также стал активно внедрять инновации. С многими такими инновациями мы уже знакомы, встречаем или используем в повседневной жизни, однако не везде можно встретить их внедрение в учебные процессы физкультурной

деятельности. Современные технологии предлагают ряд возможностей для улучшения тренировок, мониторинга здоровья и повышения мотивации.

Цели исследования: рассмотреть виды технологий, которые используются в современной физкультуре; изучить преимущества, что они предоставляют; провести оценку проблем внедрения этих технологий; рассмотреть перспективы интеграции инноваций в физкультуру.

Результаты исследования.

Преимущества внедрения современных технологий в физкультуру:

1. Повышение эффективности тренировок: одним из главных преимуществ использования современных технологий в физкультуре является возможность повышения эффективности тренировок. Мобильные приложения, виртуальные тренажеры и онлайн-платформы предоставляют персонализированные программы тренировок, анализ данных и обратную связь, что помогает улучшить результаты.
2. Мониторинг здоровья и физической активности: носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют отслеживать уровень физической активности, сердечный ритм, калорийный расход и даже качество сна. Это помогает людям более осознанно подходить к своему здоровью и физической форме.
3. Повышение мотивации: современные технологии предлагают различные механизмы мотивации, такие как достижения, награды, социальные сети и соревнования. Это стимулирует людей быть более активными и постоянно совершенствоваться.
4. Доступность обучения: онлайн-платформы и виртуальные тренажеры делают обучение и тренировки более доступными для людей в любом месте и в любое время. Это особенно важно для тех, кто не имеет возможности посещать спортивные залы или тренироваться под руководством тренера.
5. Инновационные методы тренировок: виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) позволяют создавать уникальные тренировочные сценарии, которые могут быть как разнообразными, так и увлекательными, что способствует большей вовлеченности и усвоению знаний.

Большинство технологий активно используется людьми при занятии спортом для поднятия мотивации, что помогает быстрее прийти к желаемым положительным результатам, а также укреплять свое здоровье. Однако в современном мире случается, что люди забывают про пользу физических занятий в принципе. Также из-за однообразности физического труда у студентов, да и в принципе у всех людей может пропадать влечение к спорту. Внедрение современных разработок в активную физическую деятельность явно будет привлекать и мотивировать людей, что еще больше подчеркивает пользу при их интеграции. При их внедрении в повседневном обществе постепенно происходит нарастание новой моды, что приводит к большей популярности новой техники.

Но естественно в мире не случается все по одному щелчку, поэтому нужно разобрать проблемы внедрения технологий в физические учебные процессы.

Проблемы внедрения современных технологий в физкультуру:

1. Необходимость квалифицированных кадров: для эффективного использования современных технологий в физкультуре необходимы специалисты, обладающие соответствующими навыками и знаниями. Обучение и подготовка персонала могут быть затратными по времени и требовать дополнительных инвестиций.
2. Проблемы конфиденциальности данных: собираемые носимыми устройствами данные о здоровье и физической активности могут быть чувствительными и подвержены угрозам конфиденциальности. Необходимы соответствующие меры безопасности и регулирования для защиты личной информации.
3. Неравенство доступа: не все люди имеют доступ к современным технологиям из-за ограничений в финансах, доступе к интернету или технических навыках. Это может создавать неравенство в доступе к возможностям улучшения здоровья и физической формы.

4. Перегрузка информацией: иногда избыток данных, предоставляемых современными технологиями, может создать перегрузку информацией и затруднить принятие обоснованных решений в области физической активности и здоровья.

В принципе это самые веские проблемы, с которыми в первую очередь мы столкнемся при внедрении технологий в физкультуру. Однако не стоит и забывать про мелкие нюансы, что могут появиться в процессе включения. Нужно будет продумать реализацию, исходы при патовых ситуациях, поломки и так далее.

С каждым днем мы все ближе к будущему, которое видит каждый по-своему и разного рода нововведения и разработки свидетельствуют о наших больших шагах вперед. Внедрение технологий постепенно окружило нашу повседневную, учебную, рабочую и даже личную жизнь. Поэтому в ближайшем будущем мы увидим применение наших разработок и в физкультурной жизни учебных заведений, что подводит нас к перспективам.

Перспективы развития:

1. Интеграция и взаимодействие технологий: будущее физкультуры видится в интеграции различных технологий для создания комплексных и многофункциональных решений. Например, совмещение носимых устройств с виртуальной реальностью для создания уникальных тренировочных сценариев.

2. Развитие аналитики и искусственного интеллекта: с использованием аналитики данных и искусственного интеллекта можно создавать более точные и персонализированные программы тренировок, а также прогнозировать потенциальные проблемы со здоровьем.

3. Равенство: важно развивать технологические решения, которые будут доступны и пригодны для использования всем слоям населения, с учетом их различных потребностей и возможностей.

4. Образование и обучение: необходимо продолжать обучать специалистов и население в области использования современных технологий в физкультуре, чтобы максимально эффективно использовать их потенциал.

В заключение, внедрение современных технологий в физкультуру открывает перед нами широкие возможности для улучшения здоровья, повышения эффективности тренировок и стимулирования мотивации. Однако для успешного внедрения этих технологий необходимо учитывать недостатки, такие как безопасность данных и доступность для всех групп населения. В будущем развитие инноваций и интеграция технологий поможет создать более доступные, эффективные и вдохновляющие решения в области физической активности и здоровья. Насколько быстро наступит то будущее, в котором произойдет столь значимое внедрение, зависит только от нас.

Литература.

1. Акулич, Н.В. *Человек и его здоровье: учеб. пособие* / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 175с.

2. *Будущее физического воспитания: как инновационные технологии меняют мир спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nauchniestati.ru/spravka/innovacionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vozpitanii-i-sporte – Дата доступа: 12.03.2024.*

3. Коледа, В.А. *Теоретико-методические основы формирования профессиональноличностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04* / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001. – 90 с.