

реальном времени, позволяя быстрее реагировать на признаки переутомления. Большие данные и ИИ анализируют производительность, предсказывают риски и дают персональные рекомендации, но нуждаются в качественной базе данных и экспертизе.

Отметим, что технологии делают спорт эффективнее и безопаснее. Важно сохранять баланс между прогрессом и этикой, обеспечивая честные соревнования и устойчивое развитие [3].

Заключение. Искусственный интеллект и новые технологии радикально изменяют спорт, делая тренировки эффективнее, прогнозы точнее, а взаимодействие – индивидуальным. Использование ИИ позволяет оптимизировать нагрузки, минимизировать риск травм, улучшать технику и повышать мотивацию спортсменов. Внедрение цифровых решений изменяет бизнес-процессы в спортивной индустрии, обеспечивая рост эффективности и качества обслуживания. Однако важно сохранять баланс между технологическим прогрессом и этическими принципами, обеспечивая приоритет человеческого интеллекта в тандеме с ИИ.

Литература.

1. Левицкая, А. С. Влияние искусственного интеллекта на формирование персонализированной программы физической подготовки человека / А. С. Левицкая, Ю. А. Ведякин // Актуальные вопросы современной науки и образования : сборник статей XLV Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 февраля 2025 года. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 32-34.

2. Хомченко, Е. В. Систематический обзор применения и роли искусственного интеллекта в индустрии спорта / Е. В. Хомченко // Вестник Академии знаний. – 2024. – № 3 (62). – С. 492-495.

3. Дабагаев, М. С. Внедрение технологий в области физической культуры и спорта / М. С. Дабагаев, А. В. Беляева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2024. – № 1 (18). – С. 32-36.

УДК 796.011.3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ «ГСГУ»

Аникин А.А.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В данной статье рассматривается актуальная на данный момент проблема влияния ценностей физической культуры на здоровый образ жизни студентов высших учебных заведений. Проанализированы основные причины, мешающие студенту вести здоровый образ жизни и заниматься активно спортом и даны рекомендации. **Ключевые слова:** физическая культура, ценности физической культуры, здоровый образ жизни, студенты.*

HEALTHY LIFESTYLE AS AN IMPORTANT ASPECT OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF «GSGU»

A.A. Anikin

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation

*This article examines the currently relevant problem of the influence of physical culture values on the healthy lifestyle of students of higher educational institutions. The main reasons preventing the student from leading a healthy lifestyle and actively playing sports are analyzed and recommendations are given. **Keywords:** physical culture, values of physical culture, healthy lifestyle, students.*

Введение. В современном мире одной из главных и приоритетных задач государства в сфере высшего образования является полноценное и всестороннее развитие физической составляющей человека. Данный аспект сейчас является актуальным, так как наблюдается тенденция ухудшения физического развития и здоровья студентов.

К основным факторам, влияющим на здоровье и нормальное функционирование органов и систем организма человека многие ученые относят загрязнение окружающей среды, низкие показатели качества водных ресурсов и почв, плохие социально-экономические условия жизни, проявляющиеся в некомфортных условиях быта, труда и досуга, наследственность, низкое качество медицинской помощи и несвоевременность ее оказания[2].

Помимо перечисленных факторов, значительное негативное влияние на здоровье оказывает интенсивное увеличение учебной нагрузки.

Соблюдение здорового образа жизни является мощным и масштабным оздоровительным фактором, который посилен каждому и может быть разрешен самим студентом высшего учебного заведения.

Для того что бы сохранить и укрепить здоровье студентов, нужно что бы две стороны образовательного процесса: педагоги и учащиеся были в первую очередь заинтересованы и хотели достигнуть конечных результатов, что в свою очередь является большой проблемой в современном мире [1].

Материалы и методы исследований. Нами была разработана анкета «Ценности физической культуры и здоровый образ жизни студента», которая содержала 10 вопросов, где первые три из них были открытого характера, здесь опрашиваемым нужно было предоставить информацию о себе. Следующие 7 вопросов были закрытыми, где студентам нужно было выбрать один из нескольких вариантов ответа или пронумеровать по приоритету составляющие здорового образа жизни и ценности физической культуры.

В нашем исследовании приняли участие 100 студентов (51 девушка и 49 юношей) 1-3 курсов «Государственного социально-гуманитарного университета» («ГСГУ»). Возрастной диапазон респондентов составил от 17 до 22 лет. По состоянию здоровья 56 студентов было отнесено к основной

медицинской группе, 38 – к специальной группе и 6 студентов были временно по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой [4].

Полученные результаты анкетирования были обработаны с помощью методов математической статистики и сделаны выводы.

Результаты исследований. Анализируя полученные ответы студентов на вопрос: «Нужно ли заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни?», 97% респондентов высказались положительно и придерживаются данной точки зрения. Остальные испытывают затруднения при ответе.

Второй вопрос нашей анкеты был связан с ценностями физической культуры. Тут респондентам нужно было распределить их по приоритету. Так студенты «ГСГУ» на первое место поставили крепкое здоровье.

Еще одним вопросом у студентов было также распределение по приоритету составляющих здорового образа жизни. Самым частым встречающимся ответом стало психическая и эмоциональная устойчивость, которой студенты отвели важное место.

С помощью вопроса: «Сколько раз в неделю вы самостоятельно занимаетесь физической культурой и спортом?» мы узнали, что 40% студентов, от общего числа участвовавших в опросе, занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, 30% – 2-3 раза в неделю, 5% респондентов уделяют время спортивным занятиям 3-4 раза в неделю и 25% опрошенных студентов и вовсе не ведут активный образ жизни и не занимаются физическими упражнениями самостоятельно.

Больше всего студентов (59% от общего числа не занимающихся физическими упражнениями самостоятельно) ответили, что у них нет свободного времени.

Следующим вопросом нашей анкеты мы хотели выявить с какой целью студенты занимаются физической культурой и спортом. Больше всего ответов было получено за вариант – «для своего здоровья». За него проголосовало 35% анкетированных.

Заключительным вопросом анкетирования мы попытались выяснить, как замотивировать студентов «ГСГУ» заниматься физической культурой и спортом дополнительно. В ходе опроса мы выяснили, что 57% от общего числа опрашиваемых лиц, считают, что создание бесплатных секций по месту жительства и месту учебы позволит повысить число занимающихся физическими упражнениями [3].

Заключение. Анализируя полученные результаты нашего исследования, следует отметить, что 97% считают важным заниматься физическими упражнениями и спортом дополнительно, помимо обязательных занятий физической культурой в вузе. Более того, 75% от общего числа участвовавших в анкетировании, стремятся вести здоровый образ жизни, уделяя время на занятия физической культурой и спортом, с целью сохранения и укрепления своего здоровья, что говорит о сформировавшейся внутренней мотивации на здоровый образ жизни и такой ценности как личное здоровье. 25% опрошенных ведут пассивный образ жизни, не занимаясь физической культурой и всячески

уклоняются от активных занятий спортом. Вызвано это, по их мнению, отсутствием свободного времени (59%).

В ходе исследования мы также пришли к выводу, что для большей мотивации здорового образа жизни и двигательной активности студентов необходимо создать доступные спортивные секции по месту жительства или учебы, а также проводить больше соревнований с ценными призами.

Литература.

1. Аникина, Т. С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи / Т. С. Аникина, А. А. Аникин // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 2. С. 150-152.

2. Перова, Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов гуманитарного вуза / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 2. С. 116-120.

3. Перова, Г. М. Физическая культура как основополагающий компонент становления здоровой личности / Г. М. Перова // Атомная энергия спорта : материалы научно-методического семинара. – Смоленск, 2024. – С. 256-259.

4. Чайченко, М. В. Структурная организация и содержательное наполнение рабочей программы по элективным дисциплинам / М. В. Чайченко, И. Ю. Денисова // Педагогическое образование и наука. – 2023. – № 1. - С. 64-68.

УДК 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Биринтова А.Р., Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В статье приводится анализ современных технологий и их сочетание с традиционными методиками в области физической культуры и спорта. Отмечается, что традиции, как основа спортивной и физкультурной практики, формируют ценности, нормы и обычаи, которые передаются из поколения в поколение. В то же время, инновационные технологии, включают современные, актуальные на данный момент времени подходы в методологии физического воспитания и спорта, вносят изменения в правила соревнований и играют важную роль в развитии физкультурной и спортивной деятельности.
Ключевые слова: традиции, инновации, физическая культура, спорт.

MODERN METHODS AND FORMS IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Birintova A.R., Perova G.M.

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation