

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

*The article provides an analysis of modern technologies and their combination with traditional methods in the field of physical education and sports. It is noted that traditions, as the basis of sports and physical education practice, form values, norms and customs that are passed down from generation to generation. At the same time, innovative technologies include modern, relevant at the moment approaches to the methodology of physical education and sports, make changes to the rules of competitions and play an important role in the development of physical education and sports activities. **Keywords:** traditions, innovations, physical education, sports.*

Введение. Физическая культура и спорт являются важными компонентами социальной жизни, отражая культурные, экономические и технологические изменения в обществе. Традиции и инновации в этой сфере представляют собой две стороны, которые дополняют друг друга. Традиции обеспечивают базис, преемственность и стабильность, тогда как новации способствуют увеличению экономического ресурса государства, позволяют повысить заинтересованность молодого поколения в физкультурной и спортивной деятельности, улучшить здоровье и благосостояние граждан.

Цель работы заключалась в исследовании современных методов и форм в области физической культуры и спорта и их комбинирование с традициями.

Материалы и методы исследований. Для достижения поставленной цели нами были использованы методы изучения, синтеза научных публикаций и литературных источников по рассматриваемой теме.

Аналитика научных исследований показала, что традиционные технологии в спорте и физическом воспитании на современном этапе жизнедеятельности человека, представляются базисом формирования социальных норм и культурных ценностей. Данная технология основывается на историческом опыте и включает в себя правила, обряды, ритуалы, обычаи, которые передаются из поколения в поколение. Например, в практике физического воспитания обучение техническим и тактическим действиям основывается на классических техниках, методах физической подготовки.

Новые технологии и новации в спортивном и физкультурном движении включают в себя использование современных тренажеров, аналитических программ, новых материалов для спортивной одежды, обуви и оборудования. Например, внедрение видеоповторов и технологий анализа движений позволяет судейской коллегии более точно оценивать результаты, а тренерам и спортсменам корректировать технику выполнения упражнений. Спортивная форма для физкультурных занятий, тренировок или соревнований приобрела совершенно другие виды, включая материалы, технологии пошива и т.п. Современные технологии также внесли новые, апробированные методы физической подготовки. Например, использование высоких технологий в спортивной медицине, таких как биомеханический анализ, помогает предотвратить травмы и повысить эффективность тренировок. Новейшее оборудование помогает повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями, особенно у молодого поколения.

За последнее десятилетие вырос спрос на употребление различного рода транспортабельных устройств с мобильными приложениями. Данная технология дает возможность занимающимся, преподавателям, тренерскому составу отслеживать, уровень здоровья, самочувствие, функциональные показатели организма человека.

Результаты исследований. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта в современном мире имеют большой потенциал. Новые введения в профессиональном спорте, в классических тренировочных программах, в образовательном процессе, в самостоятельном использовании физкультурной практики демонстрируют высокую эффективность, благоприятно влияя на все группы населения. Инновационные технологии позволяют всем занимающимся не только поддерживать хорошую физическую подготовленность, но и развивать тактическое мышление, совершенствовать объем мыслительных функций и психологическую устойчивость организма человека.

На наш взгляд, сочетание традиций и инноваций в области физической культуры и спорта может быть высокопродуктивным. Например, многие преподаватели и тренеры успешно интегрируют современные технологии в традиционные методики занятий и тренировок, что позволяет достигать лучших результатов. Примером успешного взаимодействия традиций и инноваций является программа подготовки профессиональных спортсменов, которая сочетает в себе классические методы тренировок и современные технологии. Следует отметить, что традиции и инновации в физической культуре и спорте не являются взаимоисключающими понятиями. Напротив, их гармоничное сочетание может значительно повысить эффективность учебного и тренировочного процессов, улучшить результаты, повысить умственный потенциал современной молодежи.

Заключение. В заключении хочется отметить, что процесс внедрения современных технологий в области физической культуры и спорта дополняет традиционные методики и дает возможности для повышения и оптимизирования физического развития населения. Благодаря новым технологиям дается возможность тренерско-преподавательскому составу активизировать учебно-тренировочный процесс, расширить возможности и мотивацию молодежи в практике использования физических упражнений в жизнедеятельности.

Литература.

1. Бабичева, М. А. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта / М. А. Бабичева, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2021. – № 6 (51). – С. 112-117.
2. Мануйленко, Э. В. Роль информационных технологий в профессиональном спорте / Э. В. Мануйленко, М. В. Прокофьев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы Всерос. науч.-практ. конференции. – Москва : МГПУ, 2019. - С. 193-196.
3. Шилько, А. И. Инновационные технологии в жизни студентов и

УДК 796.012.12

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Блажевич М.А., Сидоров В.В.

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

*Установлено, что повышение выносливости связано не столько с увеличением поступления кислорода в кровь и улучшением его доставки к работающим мышцам, сколько с повышением способности самих мышц к лучшей утилизации кислорода. Проблема развития локальной мышечной выносливости (ЛМВ) решается специальной скоростно-силовой подготовкой. Второй путь и весьма эффективный - динамическая электро-миостимуляция (ДЭМС) основных мышечных групп в ведущем элементе структуры движения. **Ключевые слова:** выносливость, динамическая электро-миостимуляция.*

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF ENDURANCE DEVELOPMENT

Blazevich M.A, Sidorov V.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*It's found that increases endurance has less to do with the increase of oxygen in the blood and improving its delivery to working muscles, but with an increase in the ability of the muscles themselves to a better utilization of oxygen. The problem of development of local muscular endurance (LMV) can be solved by special speed-strength training. The second way and very effective - dynamic electromyostimulation (DEMS) of major muscle groups in the leading element of the structure of the movement. **Keywords:** endurance, dynamic electromyostimulation.*

Введение. В современных условиях развития спорта существует необходимость в разработке новых методических приемов развития выносливости в циклических видах спорта. Выносливость определяется как вегетативными функциями, обеспечивающими необходимый кислородный режим организма, так и функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата, причем во взаимодействии вегетативных и моторных функций. Ведущая роль принадлежит последним, поскольку локомоторный аппарат и специфика его деятельности определяют состояние вегетативных систем, характер и направление их функционального совершенствования