

4. Эрик Ларссен «Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей» - 2016 – С. 210 — URL: <https://www.rulit.me/books/bez-zhalosti-k-sebe-razdvin-granicy-svoih-vozmozhnostej-read-565600-1.html?ysclid=m57tu2ar8r556458713> (дата обращения: 26.12.2024).

5. Юрий Петрович Власов «Себя преодолеть» - 1964 – С. 272 - URL: <https://libcat.ru/knigi/proza/sovremennaya-proza/389760-yurij-vlasov-sebya-preodolet.html#read> (дата обращения 26.12.2024)

УДК 796.004.001

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пестунова Д.С.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В последние десятилетия информационные технологии (ИТ) прочно вошли в повседневную жизнь, затронув практически все сферы человеческой деятельности. Физическая культура и спорт не стали исключением. Развитие ИТ оказало глубокое влияние на методы тренировочного процесса, диагностику и лечение спортивных травм, а также на массовое участие в спортивных мероприятиях. **Ключевые слова:** информационные технологии, виртуальная реальность, виртуальные тренировки, онлайн-платформы, онлайн-формат.*

THE IMPACT OF INFORMATION TECHNOLOGY ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Pestunova D.S.

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

*In recent decades information technology (IT) has become firmly established in everyday life, affecting almost all spheres of human activity. Physical education and sports are no exception. The development of IT has had a profound impact on the methods of the training process, the diagnosis and treatment of sports injuries, as well as on mass participation in sports events. **Keywords:** information technology, virtual reality, virtual training, online platforms, online format.*

Введение. Современные технологии активно применяются в тренировочном процессе: мобильные приложения, платформы с тренировками и виртуальная реальность (VR) позволяют заниматься спортом удаленно, делая его более доступным. Автоматизация тренировочных планов, мониторинг состояния спортсменов и спортивных мероприятий повышает их

эффективность. Цель исследования заключается в выявлении преимуществ и недостатков использования ИТ в тренировочном процессе и подготовке спортсменов и специалистов по физической культуре.

Материалы и методы исследований. Для создания статьи был применен метод изучения и анализа литературы, а также анализ эффективности ИТ-решений.

Результаты исследований. Информационные технологии стали неотъемлемой частью тренировочного процесса, обеспечивая спортсменам доступ к множеству инновационных инструментов и методик. «Приёмы, методы, способы и средства транспортировки, обработки, трансляции – это необходимые приёмы компьютерных технологий, используемые в физической культуре и спорте» [1]. Одним из самых ярких примеров является использование программного обеспечения и специализированных устройств для мониторинга физических параметров спортсменов. Современные фитнес-трекеры, пульсометры и системы для анализа биометрии позволяют тренерам и спортсменам более точно отслеживать эффективность тренировок и быстро корректировать программу подготовки. Но такие устройства могут давать неточные данные, поломка устройства или сбой ПО может привести к потере данных, а также спортсменам и тренерам нужно уметь правильно интерпретировать данные.

Программные комплексы для анализа видеозаписей тренировок и соревнований позволяют тренерам изучать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и работать над их устранением. Видеозаписи и 3D-анализ движений позволяют спортсменам совершенствовать свою технику, что особенно важно для высококвалифицированных атлетов, стремящихся к максимальным результатам.

В последние годы виртуальные тренировки и онлайн-платформы для физической активности стали пользоваться популярностью. Услуги, предлагающие удалённые тренировки, как для любителей, так и для профессионалов, становятся доступными по всему миру. Такие платформы часто используют видеоконференции, VR и другие цифровые технологии для создания интерактивных тренировок, что делает физическую активность более доступной для людей разных возрастных категорий и уровней подготовки. Важно, чтобы тренеры показывали правильное выполнение упражнений, чтобы не травмировать себя.

Системы виртуальной реальности находят применение в спортивных тренировках, позволяя спортсменам моделировать различные ситуации и улучшать свои навыки в безопасной среде. Эти технологии используются для тренировки реакций, координации и быстрого принятия решений, что особенно актуально в видах спорта, требующих хорошей реакции, таких как хоккей, футбол или гонки. Среди минусов использования этой технологии в физической культуре можно выделить высокую стоимость оборудования, VR не подходит для некоторых видов спорта (напр., тяжелой атлетики), проблемы с вестибулярным аппаратом у некоторых пользователей. Кроме того, отсутствие

настоящего взаимодействия с окружающей средой может снижать эффективность тренировок.

Многие события, особенно массовые спортивные мероприятия, проводятся в онлайн-формате, что позволяет спортсменам из разных стран участвовать в соревнованиях без необходимости физического присутствия. Это актуально для любителей, которым может быть сложно участвовать в традиционных соревнованиях из-за географических или финансовых ограничений. Однако полноценное участие возможно только в индивидуальных и не контактных видах спорта (бег, велоспорт, шахматы). Также возможны технические сбои и нечестная игра.

Благодаря онлайн-ресурсам и мобильным приложениям, люди, независимо от своего места жительства, могут получать советы по здоровому образу жизни и заниматься спортом дистанционно. Социальные сети и форумы, посвященные спорту и фитнесу, помогают пользователям обмениваться опытом, находить единомышленников и поддерживать мотивацию. Однако эти советы не всегда верны и необходимо иметь хотя бы базовые знания в области спорта, чтобы суметь отличить верную информацию, которая не навредит здоровью.

В Беларуси и России не так многочисленно использование ИТ, особенно в физической культуре и спорте студентов и школьников. «Очевидны замедленные темпы развития и применения информационных технологий в России в сравнении с некоторыми зарубежными странами» [2]. Бобровский Е.А. обозначает следующие основные проблемы внедрения: устранение бумажных носителей и некомпетентность персонала, т.к. «выделенного времени на освоение навыков работы недостаточно, особенно, если у персонала нет опыта работы с подобными системами и устройствами» [3].

Учитывая, что современные технологии зачастую вызывают трудности у специалистов по физической культуре и спорту, которые не имели опыта работы с ИТ, появляется необходимость обучать информационным технологиям на этапе подготовки студентов, что является ключевым направлением [4].

В будущем можно ожидать дальнейшее развитие искусственного интеллекта и машинного обучения в области спортивной аналитики, что позволит еще точнее прогнозировать результаты тренировок и соревнований. Интеграция умных технологий в спортивную одежду и обувь может повысить точность мониторинга здоровья и спортивных показателей в реальном времени. Будущие разработки в области виртуальной реальности могут значительно изменить тренировочный процесс, делая его более интерактивным и увлекательным. Возможно, в будущем появятся новые технологии для более глубокой диагностики состояния спортсменов, что позволит предотвратить многие болезни и травмы на ранних стадиях.

Заключение. Информационные технологии играют ключевую роль в современном развитии физкультуры и спорта, обеспечивая новые возможности для спортсменов, тренеров и любителей. Технологические достижения способствуют улучшению качества тренировок, повышению эффективности спортивных мероприятий, а также расширению доступа к физической

активности для всех слоев населения. В перспективе можно ожидать, что ИТ будут продолжать развиваться и оказывать еще большее влияние на спорт, превращая его в более доступный, эффективный и безопасный процесс.

Литература.

1. Калинин, В. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В. С. Калинин, А. С. Машичев // Молодой ученый. - 2020. – № 49 (339). – С. 552-554.
2. Белоусова, Д. А. Информационные технологии в системе «физическая культура и спорт» / Д. А. Белоусова. – 12 с. – URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014928> (дата обращения 18.03.2025).
3. Бобровский, Е. А. Развитие сферы физической культуры и спорта на основе внедрения информационных технологий / Е. А. Бобровский // Азимут научных исследований: экономика и управление. - 2021. – Т. 10. - № 2 (35). – С. 87-90.
4. Спиридонова, М. А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / М. А. Спиридонова, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23329/1/prfks_2018_116.pdf (дата обращения 18.03.2025).

УДК 378.4.037.1-057.87

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полещук А.М., Кулешов В.И., Белова Т.Ч.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В статье обобщены ключевые педагогические аспекты физического воспитания иностранных обучающихся в учреждениях высшего образования. **Ключевые слова:** физическое воспитание, иностранные обучающиеся, учреждение высшего образования.*

IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION OF FOREIGN STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Paliashchuk A.M., Kuliashou V.I., Bialova T.C.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*The article summarizes the important pedagogical aspects of physical education of foreign students in higher education institutions. **Keywords:** physical education, foreign students, higher education institution.*

Введение. Повышение качества, привлекательности и конкурентоспособности белорусской системы образования обеспечивает