

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

УДК 796.011

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ DEEPSEEK И GIGACHAT

Абрамова Е.А., Ковачёва И.А.

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

*Статья посвящена проблеме внедрения технологий искусственного интеллекта в преподавание физической культуры в школе. Автор предлагают методику использования ИИ (на примере DeepSeek и GigaChat) для решения трёх ключевых задач: интерпретации данных анализа (InBody), быстрой генерации дидактических материалов, составления индивидуальных карточек нагрузки для учащихся с разными соматотипами. Приводятся конкретные примеры промптов, результатов работы нейросетей и варианты карточек упражнений. **Ключевые слова:** искусственный интеллект, анализ результатов InBody, задания от GigaChat, цифровая трансформация образования, персонализация обучения.*

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON, DEEPSEEK AND GIGACHAT EXPERIENCE

Abramova E.A., Kovacheva I.A.

State University of Social Sciences and Humanities,
Kolomna, Russian Federation

*The article is devoted to the problem of introducing artificial intelligence technologies into the teaching of physical education at school. The author proposes a methodology for using AI (using DeepSeek and GigaChat as an example) to solve three key problems: interpreting analysis data (InBody), quickly generating didactic materials, and compiling individual load cards for students with different somatotypes. Specific examples of prompts, the results of neural networks and options for exercise cards are given. **Keywords:** artificial intelligence, analysis of InBody results, tasks from GigaChat, digital transformation of education, personalization of training.*

Введение. Современное образование находится в стадии активной цифровой трансформации. Информационно-коммуникационные

технологии перестали быть вспомогательным инструментом и стали неотъемлемой частью образовательной среды. Область физической культуры долгое время оставалась консервативной, делая упор исключительно на физическое, а не на технологическое развитие. Сегодня возникает противоречие между традиционными методами преподавания и необходимостью внедрения инновационных подходов. Данная работа посвящена исследованию потенциала и разработке методики применения искусственного интеллекта на уроках физической культуры для повышения их эффективности. Применение ИИ в физической культуре и спорте может существенно повысить эффективность тренировок, улучшить технику выполнения упражнений и сделать занятия более персонализированными и увлекательными.

Материалы и методы исследований. Анализ литературы, педагогический эксперимент, тестирование, генерация дидактических материалов с помощью ИИ [1, 2].

Результаты исследований. В исследовании приняли участие студенты 1–2 курса ГСГУ с тремя типами соматотипами, учащиеся 5–7 классов для апробации тестов.

Одна из главных задач учителя физической культуры привить ученикам культуру здоровья и научить их понимать свое тело. Диагностика на аппарате InBody дает для этого отличную базу, но, как показывает практика, подросткам сложно воспринимать сухие цифры. Чтобы превратить цифры в мотивацию, мы привлекли искусственный интеллект DeepSeek. Загрузив данные участника исследования и написав промпт в ответ DeepSeek даёт подробные объяснения, которые описываются в нескольких частях.

Часть 1. Детальный анализ индикаторов. В нём анализируется композиция тела (вес, вода, протеин, минералы, жировая масса), её отклонение от нормы. Далее приводится сегментарный анализ и его соответствие идеалу, определяется дисбаланс и зона роста, даются рекомендации.

Часть 2. Расчёт целевых показателей. В этом блоке рассчитывается идеальный баланс по компонентам (мышечная масса, жировая масса, общий вес), определяется главная задача.

Часть 3. Программа «набор массы + коррекция композиции». В этой части значительное внимание уделяется питанию: рассчитываются нормы БЖУ. DeepSeek разрабатывает пример рациона на день. Искусственный интеллект составляет план тренировок (упражнения, количество подходов и повторений, время выполнения), определяет частоты, разрабатывает программу восстановления.

Часть 4. Прогноз и контроль. В этой части DeepSeek определяет возможные изменения через 8-12 недель при условии соблюдения разработанной программы.

Несмотря на практическую направленность предмета, ФГОС требует от учащихся освоения знаний по истории спорта, физиологии, основам

здорового образа жизни и правилам безопасности. Решением этой проблемы может стать использование отечественной нейросети GigaChat. Достаточно задать тему и уровень сложности и вы получаете готовые задания, адаптированные под возраст учеников. Нейросеть делает то, что раньше занимало часы, за считанные минуты.

На уроке физкультуры в одном классе могут встречаться все три соматотипа. Эктоморфам (худым, с узкой грудной клеткой и быстрым метаболизмом). Мезоморфам (от природы мускулистым, с пропорциональным телом) подходит классический бодибилдинг: средние веса и 8–12 повторений. Эндоморфам (плотным, склонным к полноте) требуется большой объём работы – много повторений, короткий отдых и обязательное кардио для разгона обмена веществ.

Учитель может заранее загрузить в простой чат-бот рост, вес и соматотип каждого ученика. ИИ сформирует для каждого краткую карточку: сколько повторений делать в каждом упражнении. Раз в месяц учитель вносит новые замеры (объём бицепса, вес, пульс в покое) – ИИ корректирует нагрузку. Так достигается настоящий персонализированный подход. Мы предлагаем следующий ход урока (таблица 1).

Таблица 1 – Ход проведения урока

Упражнения	Для эктоморфа	Для мезоморфа	Для эндоморфа
Приседания с гантелями	3–5 подходов по 6–8 раз	3 подхода по 10–12 раз	4 подхода по 20–25 раз, быстро
Сгибание рук в упоре лежа	4–5 подходов по 5–7 раз	3 подхода по 12–15 раз	3–4 подхода по 15–20 раз
Выпады вперед	3 подхода по 8 выпадов на ногу, с гантелями	3 подхода по 12 выпадов	3 подхода по 18–20 выпадов, без веса
Подтягивания	4–5 подходов по 3–5 раз	3 подхода по 8–10 раз	3 подхода по 12–15
Планка	4 подхода по 20 секунд	3 подхода по 40 секунд	3 подхода по 60 секунд
Прыжки на скакалке	не делать (только как разминка 30 сек)	1 минута между упражнениями	2 минуты между упражнениями – обязательно

Заключение. Искусственный интеллект может оказать значительное влияние на организацию занятия физкультурой, открывая новые возможности для улучшения физической подготовки, профилактики травм. По мере развития технологий ИИ будет играть все более важную роль в формировании будущего спорта и физкультуры, помогая людям всех возрастов и уровней физической подготовки достигать своих целей и жить более здоровой и активной жизнью. Подводя итог апробации использования искусственного интеллекта DeepSeek для интерпретации результатов InBody, можно с уверенностью заключить, что он способен не

просто обрабатывать данные, а объяснять их, делая результаты рабочим инструментом на каждом уроке физкультуры. Учитель освобождается от рутинной работы по расшифровке цифр и получает готовый аналитический продукт.

Литература.

1. Романенко, А. В. Искусственный интеллект на уроках физической культуры: новые возможности для развития и обучения / А. В. Романенко // Инновационная наука. – 2025. – № 2-2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyy-intellekt-na-urokah-fizicheskoy-kultury-novye-vozmozhnosti-dlya-razvitiya-i-obucheniya> (дата обращения: 03.03.2026).

2. Смирнова, Д. Е. Применение искусственного интеллекта в физкультуре / Д. Е. Смирнова // Вестник науки. – 2025. – № 4 (85). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-iskusstvennogo-intellekta-v-fizkulture> (дата обращения: 02.03.2026).

УДК 378.18:796

МОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Акулёнок Т.В., Глачаева С.Е.

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

*В данной статье рассмотрены наиболее значимые пути поддержания здорового образа жизни молодежи студенческого возраста, проблемы и перспективы развития студенческого спорта в России. Также рассмотрена тема заинтересованности учащихся в занятиях спортом, пути их мотивации с помощью социального опроса студентов ГСГУ (г.Коломна). **Ключевые слова:** студенческий спорт, физическая подготовка, университет, здоровье, проблемы, перспективы, мотивация.*

MOTIVATION AS A KEY FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AT A MODERN UNIVERSITY

Akulenok T.V., Glachaeva S.E.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna,
Russian Federation

The article examines the social and pedagogical factors influencing the formation of a healthy lifestyle among students. The study analyzes the characteristics of students' physical activity, their attitudes toward physical culture, as well as the main motives and barriers determining health-saving