

отделения = Assessment of indicators of the level of motor coordination abilities in students of a special educational department / Е. В. Раковец, Н. А. Квятковская // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности [Электронный ресурс] : сборник материалов VII Международной научно-технической конференции, Минск, 21 октября 2021 г. / Белорусский национальный технический университет ; редкол.: И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 185–190.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: НОВЫЕ ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

Клименко И.Д., Агишева Е.В.

Донецкий институт управления – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС»,
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

*Трансформации в методах тренировок, организации спортивных мероприятий и взаимодействии с аудиторией, которые произошли благодаря распространению цифровых платформ и мобильных приложений, анализируются как положительные стороны, такие как улучшенная доступность информации и онлайн-тренировок, так и негативные последствия, включая снижение уровня физической активности и ухудшение здоровья среди молодежи. Необходимо сочетание традиционных подходов к физической культуре с современными инновациями, что позволит создать эффективную и сбалансированную систему формирования здорового образа жизни в современных условиях. **Ключевые слова:** цифровизация, физическая культура, онлайн-тренировки, цифровые технологии, виртуальные соревнования, инновации в спорте.*

PHYSICAL CULTURE IN THE ERA OF DIGITALIZATION: NEW CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

Klimenko I.D., Agisheva E.V.

Donetsk Institute of Management – branch of FSBEI HE «RANEPA»,
Donetsk, DPR, Russian Federation

The transformations in training methods, the organization of sports events, and interaction with the audience that have occurred due to the spread of digital platforms and mobile applications are analyzed both from the positive aspects, such as the improved availability of information and online training, and from the negative consequences, including the decrease in physical activity and the deterioration of health among young people. It is necessary to combine

*traditional approaches to physical culture with modern innovations, which will allow to create an effective and balanced system of forming a healthy lifestyle in modern conditions. **Keywords:** digitalization, physical culture, online training, digital technologies, virtual competitions, innovations in sports.*

Введение. В условиях современного информационного общества, характеризующегося активной сетевой коммуникацией и глобализацией, развитие цифровых технологий становится ключевым направлением государственной политики. Эти технологии находят применение во всех сферах человеческой деятельности, включая экономику, производство, медицину, спорт и образование.

В условиях цифровой трансформации основными задачами высшего образования, включая физкультурное образование, становятся: формирование у студентов навыков самостоятельного обучения, готовность к быстрым изменениям в информационном обществе, а также создание эффективных связей с работодателями для выявления перспективных направлений подготовки будущих специалистов [1].

Материалы и методы исследований. Работа выполнена на основе изучения современных исследований в области физической культуры, спорта и цифровизации, сбора данных о популярности различных видов физической активности и спорта в условиях цифровизации. Проанализирована статистика по использованию фитнес-приложений и онлайн-курсов. Проведено сравнение традиционных методов физического воспитания с новыми подходами, основанными на цифровых технологиях.

Результаты исследований. Цифровизация значительно упростила доступ к информации о физической культуре, тренировках и спортивных мероприятиях. Платформы для онлайн-тренировок, приложения для отслеживания физической активности и ресурсы по здоровому питанию стали более доступными.

Появление виртуальных тренировок и онлайн-курсов изменило традиционные методы занятий спортом. Это создало новые возможности для людей, которые не имеют доступа к спортивным залам или тренерам.

Использование геймификации и социальных сетей в приложениях для фитнеса способствует повышению мотивации и вовлеченности пользователей. Соревнования с друзьями или участниками со всего мира могут стимулировать регулярные занятия физической культурой.

В условиях цифровизации учебные заведения начали адаптировать свои программы физического воспитания, интегрируя технологии в учебный процесс и предлагая дистанционные форматы обучения [2].

Цифровые технологии могут способствовать большей инклюзивности в физической культуре, позволяя людям с ограниченными возможностями участвовать в спортивных активностях через адаптированные онлайн-программы.

Использование смарт-устройств (фитнес-трекеров, умных часов, датчиков активности) для повышения эффективности тренировок и

восстановления спортсменов, что может помочь в персонализации тренировочных программ и улучшении результатов. Технологии помогают отслеживать физические показатели (пульс, уровень кислорода в крови, количество сожженных калорий), анализировать результаты тренировок и корректировать программы занятий.

Одной из наиболее прорывных технологий, которая быстро нашла свое широкое применение в спорте, стала технология «ястребиный глаз». Данная система отслеживает траекторию спортивных объектов (мяча) на площадке за счет объединения нескольких скоростных видеокамер в игровой зоне. Камеры отслеживают объект и создают оцифрованную траекторию его движения. Данная технология служит современным помощником для судей в теннисе, волейболе, снукере и других видах спорта.

Учитывая стремительное развитие цифровых технологий, наблюдается нехватка исследований, которые бы критически оценивали внедрение различных технологий. В этой ситуации особую значимость приобретают специализированные научно-исследовательские организации, которые должны оперативно разрабатывать и внедрять новые технологии в своих областях. Кроме того, они обязаны исследовать влияние этих технологий на человека, организацию и всю индустрию в целом. Международное сотрудничество в этой сфере также играет ключевую роль, позволяя сохранить саму суть спорта в условиях постоянного технологического прогресса.

Несмотря на положительные моменты цифровизации, существует и ряд вызовов, таких как увеличение времени, проводимого за экранами, что может привести к малоподвижному образу жизни и проблемам со здоровьем. Виртуальные тренировки без надзора квалифицированного инструктора могут увеличить риск получения травм из-за неправильной техники выполнения упражнений. Виртуальные сообщества могут предоставлять поддержку и мотивацию, однако также важно учитывать риски изоляции и зависимости от технологий.

Эти отрицательные моменты подчеркивают необходимость сбалансированного подхода к интеграции цифровых технологий в физическую культуру, чтобы минимизировать их негативные последствия и максимизировать положительное влияние на здоровье и физическое развитие.

Заключение. Проведенные исследования установили необходимость комплексного подхода к физической культуре в эпоху цифровизации, учитывающего как преимущества, так и вызовы, связанные с новыми технологиями. Успешная интеграция цифровых технологий в физкультурное образование требует постоянного мониторинга изменений в социальной среде и адаптации образовательных программ к новым реалиям.

Литература.

1. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания:

инновационный дискурс / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С.12-14.

2. Манжелей, И. В. Управление инновационными процессами в сфере физической культуры и спорта : региональный аспект / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4 (98). – С. 45-49.

УДК 613.844

РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ (ГИБКОСТИ) У ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

Климович Н.С., Колесникова Н.Н.

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь

*В данной статье рассмотрен вопрос развития подвижности суставов (гибкости) у школьников 16-17 лет. Представлены результаты экспериментальной методики, которую рекомендуется применять, как в тренировочном, так и учебном процессе. **Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, гибкость, подвижность суставов.*

DEVELOPMENT OF JOINT MOBILITY (FLEXIBILITY) IN 16-17 YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN

Klimovich N.S., Kolesnikova N.N.

Polessky State University, Pinsk, the Republic of Belarus

*This article examines the development of joint mobility (flexibility) in 16- to 17-year-old schoolchildren. It presents the results of an experimental methodology recommended for use in both training and education. **Keywords:** sports, physical education, flexibility, joint mobility.*

Введение. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела [1].

Актуальность использования упражнений на растяжку на занятиях физической культуры и здоровья обусловлено тем, что развитие гибкости ведет к уменьшению травматизма, более глубокому физиологическому воздействию на мышцы, связанному с межмышечной координацией, успешному освоению упражнений. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивать энергозатраты.