

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет

INNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Taporchikova M.V.

Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье описываются современные тенденции в области физического воспитания студентов и инновационные подходы для повышения эффективности учебного процесса. Рассмотрены различные инновационные формы, средства и технологии: использование искусственного интеллекта, мобильных приложений, носимых устройств, мультимедийных технологий и другое. Развитие инновационных форм, средств и технологий способствуют повышению мотивации, улучшения здоровья студентов и формированию у них навыков, необходимых для активной жизни.

Annotation. The article describes current trends in the field of physical education of students and innovative approaches to increase the efficiency of the educational process. Various innovative forms, means and technologies are considered: the use of artificial intelligence, mobile applications, wearable devices, multimedia technologies and more. The development of innovative forms, means and technologies helps to increase motivation, improve the health of students and develop in them the skills necessary for an active life.

Ключевые слова: физическая культура и здоровье, студент, технологии, инновации, виртуальные технологии, умные устройства, симуляции

Keywords: physical culture and health, student, technologies, innovation, virtual technologies, smart devices, simulations

Введение. Физическая культура и здоровье является неотъемлемой частью учебного процесса, поскольку это важный компонент для целостного развития личности. В настоящее время происходит стремительное развитие технологий, что влечет за собой постоянное стремление к новым достижениям в сфере инновационных технологий, позволяющих улучшать результаты тренировок, иметь детальный отчет всех тренировок и повысить мотивацию студентов для продолжения занятий физической культуры и здоровья. Также инновации в области физической культуры делают занятия более увлекательными и результативными. В настоящее время созданы умные устройства, отслеживающие активность студентов, используется виртуальная реальность в тренировках – все это и многое другое позволяет изменить представление о физической культуре и здоровье и сделать ее лучше.

Сегодня перед физической культурой и спортом стоят задачи по улучшению физической подготовки студентов и созданию для них мотивирующей,

разнообразной и технологической среды, которая, в свою очередь, будет поддерживать интерес студентов для дальнейших регулярных тренировок.

Цель исследования. Целью развития инновационных технологий в сфере физической культуры и здоровья является не только поддержание интереса у студентов, но и популяризация регулярных тренировок и физических нагрузок среди молодежи. С помощью применения цифровых технологий, интерактивных тренировок, умных устройств, усовершенствованных тренировочных программ и других технологий можно будет достичь заданной цели.

Основная часть. Современное образование должно идти в ногу со временем, так как развитие технологий не стоит на месте и каждый день в мире происходят различного рода открытия. К сожалению, сегодня во многих учебных заведениях занятия физической культурой направлены лишь на достижение нормативного уровня физической подготовки. Отсутствие инновационных технологий, разнообразия тренировочных программ и самого развития в данной сфере негативно влияют на интерес студентов к занятиям физической культуры.

Отсутствие интереса к учебным занятиям физической культурой является большой проблемой, поскольку без занятий, или посещений различных секций, студент теряет свою физическую форму, снижается его здоровье и не формируется привычка к активному и здоровому образу жизни. Для решения такой проблемы будет рациональным использование инновационных технологий во время учебных занятий физической культуры и здоровья.

Одним из новых направлений является использование виртуальных технологий. Виртуальная реальность – это созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, обоняние, осязание и др. Она имитирует как воздействие, так и реакцию на воздействие.

Сегодня виртуальная реальность – это не просто технология для развлечений, а инновационный помощник для занятий физической культурой и здоровьем и тренировок. Преимущество использования виртуальной реальности в том, что студент может оказаться в центре стадиона во время забега или даже на вершине горы. Во время тренировки в малых тренажерных залах, использование виртуальной реальности помогает разнообразить тренировку. Например, с помощью виртуальной реальности студент может представить себя на велогонке или наслаждаться ездой по городу на велотренажере.

Важно то, что с помощью виртуальных технологий можно увидеть то, что невозможно заметить обычным глазом. Виртуальная реальность позволяет видеть, какие группы мышц задействованы при тех или иных упражнениях [1]. Также система указывает на ошибки при выполнении упражнений и может продемонстрировать, как правильно его выполнить.

Все это помогает привлечь студентов к занятиям, создав дополнительную мотивацию и интерес. Студенты повышают свои способности к самообучению, раскрывают потенциал и стараются избегать травм во время занятий.

Внедрение инновационных средств даёт возможность для персонализации и мониторинга физической активности студента. Фитнес-браслеты и умные часы помогают отслеживать частоту сердечных сокращений, количество

пройденных шагов, затраченных калорий и другую активность. Носимые устройства способствуют учету индивидуальных особенностей студентов, что позволяет адаптировать занятия каждого студента для достижения лучших результатов. Такие устройства помогают студентам осознанно подходить к выбору тренировок, отслеживать свои достижения, что, в свою очередь, помогает сформировать самоконтроль и привычку к здоровому образу жизни.

Существуют разные фитнес-приложения, которые предоставляют широкий спектр тренировочных программ, что также способствует самостоятельности в планировании тренировок и контроль самого процесса. Фитнес-приложения помогут любому студенту сделать первый шаг к занятиям физической культуры, особенно это полезно для новичков, которые не знают с чего начать [2].

Студентам, которые по каким-либо причинам не могут посещать занятия очно, поможет внедрение дистанционных тренировок или занятий на онлайн-платформах.

Йога и медитация, направленные на гармонизацию физического и эмоционального состояния, занимают важное место среди современных форм физического воспитания. Эти занятия улучшают гибкость и снижают стресс, создавая условия для психоэмоциональной устойчивости, что особенно полезно в условиях учебной нагрузки.

Заключение. Таким образом, инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов играют важную роль для формирования у студентов привычки к здоровому образу жизни, поддержание их интереса и мотивации к занятиям физической культуры и здоровья. Такой подход способствует укреплению здоровья, повышения физической активности и популяризации регулярных тренировок среди молодежи.

Список литературы:

1. Виртуальная реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://likevr.ru/blog/virtualnaya-realnost-v-sporte/>. – Дата доступа: 15.10.2024.
2. Виртуальная реальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/XSXrw_LfJQCsUp9q. – Дата доступа: 17.10.2024.