
УДК 796.062 *Замараева П.В., Тюкалова С.А.*

Замараева П.В.

Кемеровский государственный университет

(г. Кемерово, Россия)

Научный руководитель:

Тюкалова С.А.

ст. преподаватель,

Кемеровский государственный университет

(г. Кемерово, Россия)

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Аннотация:** в данной научной статье отображены некоторые наиболее важные цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта. Актуальность работы аргументирована положительным, доказанным влиянием цифровых технологий на многие сферы жизнедеятельности человека. При этом физическая культура и спорт недостаточно быстро внедряют их на практике, что недопустимо. Итогом работы является констатация необходимости реализации на практике предлагаемых мероприятий.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая культура, спорт, тренировка, мониторинг здоровья.*

Практика доказывает – внедряя цифровые технологии, можно улучшить многие сферы жизнедеятельности человека. Физическая культура и спорт – это не исключение из данного правила, уже сейчас существуют такие цифровые технологии, которые способны, как улучшить подготовку учеников, так и профессиональных спортсменов. При этом профессиональный спорт постепенно ускоряет процесс внедрения цифровых технологий на практике, физическая культура в этом направлении отстает, что недопустимо, требует

выделения последствий применения таких технологий, а также авторских практических предложений. Все это указывает на актуальность данной научной статьи.

Сбережение здоровья является на данный момент является одним из важнейших направлений, как для физической культуры, так и для спорта. По этой причине первоначально необходимо выделить носимые устройства, как важную цифровую технологию для изучаемого направления. Под этим термином предлагается понимать любое техническое устройство, которое закрепляется на теле человека или его одежды для дальнейшего измерения физических показателей с передачей педагогу или тренеру [1, с. 116]. Наиболее распространены сейчас фитнес-браслеты и их аналоги, так как они многофункциональны и просты в использовании. Достаточно закрепить его, как часы, после чего начнется измерение: пульса, артериального давления, пройденного расстояния, средней и предельной скорости движения и многих иных показателей, зависящих от конкретного устройства. Можно считать, что данная цифровая технология должна распространиться на всех профессиональных спортсменов и учеников потому, что педагог или тренер могут заблаговременно констатировать существенные отклонения в состоянии здоровья человека, прекратив тренировку, определив причину и скорректировав ее персонально. В результате, все тренировки станут более эффективными и безопасными.

VR-технологии тоже являются одними из наиболее важных для занятий спортом и физической культурой. Для профессионалов они формируют возможность тренироваться во время восстановительного процесса после травмы, а также могут воссоздать специальную обстановку, которая трудновоспроизводима в реальности (например, особое положение в игре). Для учеников все эти направления тоже доступны, но можно считать, что более важным является моделирование процесса в каком-либо виде спорта. Предположим, для большинства студентов и учеников общеобразовательных школ такие спортивные направления, как гольф, крикет, регби, бейсбол, водное

поло и многие иные являются недоступными. VR-технологии позволяют не только изучить теоретические правила спортивных игр, но и испытать их в виртуальной сфере. Это позволит, как расширить программу подготовки, обучив основам по большему числу спортивных игр, так и сделать процесс занятий более интересным или увлечь каким-либо видом спорта учеников.

Чрезвычайно распространенным стал искусственный интеллект, который тоже является крайне выгодным в рамках физической культуры и спорта. Так, для обучения он важен для того, чтобы формировать помощь педагогу в процессе занятий. Одни программы при помощи данной технологии способны формировать наиболее оптимальные команды, что позволяет делать тренировочные процессы более справедливым, потому, более интересными. Другие при помощи получаемой информации (подключения к видеокамерам, сведений с фитнес-браслетов, медицинских карт и так далее) способны предложить свою программу тренировок, которая будет учитывать большинство индивидуальных параметров [3, с. 28]. Такая же программа способна выделить наиболее сильных учеников, которые смогут в дальнейшем заниматься определенным видом спорта профессионально. Как итог, эффективность тренировочного процесса увеличивается, равно как и перспективы учеников.

Наиболее простой технологией является наполнение официального сайта образовательного учреждения или спортивной организации различным видеоконтентом. Направление крайне важно реализовывать потому, что оно не требует крупных расходов, но позволяет лицам проводить самостоятельные занятия [2, с. 219] при верном выполнении упражнений и подборе программы.

В заключении отметим, что перечень цифровых технологий, оказывающих благоприятное воздействие на физическую культуру и спорт, можно продолжать. Однако, все выделенные направления можно рекомендовать, как обязательные для внедрения. Отметим, что образовательным организациям необходимо акцентировать внимание на видеоконтенте и приобретении минимум двадцати носимых устройств, если

финансовые возможности позволяют, то далее нужно обрести VR-технологии, а после – программы с искусственным интеллектом. Профессиональные спортивные учреждения обязаны действовать в ином порядке – наиболее важно внедрять искусственный интеллект, по причине его высокой эффективности для тренировок, после этого – носимые устройства, далее - VR-технологии, а видеоконтент реализуется после того, как приобретена последняя из доступных в финансовом плане технологий. Если эти практические рекомендации будут соблюдаться на практике, внедрение цифровых технологий будет более быстрым, а они смогут принести множество положительных эффектов для изученных направлений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ихсанов, К. Ф. Развитие цифровых технологий в сфере физической культуры, спорта и туризма / К. Ф. Ихсанов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. В 3-х томах, Казань, 06 апреля 2023 года. Том 3. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 115-117;
2. Сафронова, М. А. Цифровые технологии в организации самостоятельной работы магистрантов в сфере физической культуры и спорта / М. А. Сафронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1(227). – С. 215-221;
3. Уварова, С. В. Влияние цифровых образовательных технологий на модернизацию сферы физической культуры и спорта / С. В. Уварова, Т. А. Шестакова // Современное среднее профессиональное образование. – 2023. – № 3. – С. 26-29

Zamaraeva P.V., Tyukalova S.A.

Zamaraeva P.V.

Kemerovo State University

(Kemerovo, Russia)

Scientific advisor:

Tyukalova S.A.

Kemerovo State University

(Kemerovo, Russia)

DIGITAL TECHNOLOGIES IN FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: *this scientific article displays some of the most important digital technologies in the field of physical culture and sports. The relevance of the work is justified by the positive, proven influence of digital technologies on many areas of human life. At the same time, physical culture and sports are not introducing them into practice quickly enough, which is unacceptable. The result of the work is a statement of the need to implement the proposed measures in practice.*

Keywords: *digital technologies, physical culture, sports, training, health monitoring.*