

безопасных способов лечения сколиоза. Лечебная физическая культура помогает укрепить мышцы спины, улучшить гибкость позвоночника и уменьшить искривление. Лечебная физическая культура является неотъемлемой частью комплексного лечения сколиоза. Она помогает пациентам справиться с болезнью без хирургического вмешательства и с минимальным количеством побочных эффектов. Однако, важно отметить, что лечебная физическая культура должна проводиться под наблюдением опытного специалиста, который сможет разработать индивидуальную программу лечения и контролировать ее выполнение. Только в этом случае можно достичь максимальных результатов и избежать возможных осложнений.

В целом, лечебная физическая культура является эффективным методом лечения сколиоза, который позволяет пациентам вернуться к нормальной жизни без боли и дискомфорта. Профессиональный подход к проведению лечения и контролю выполнения упражнений является гарантией успеха в борьбе с этим заболеванием.

1. Иванова Л.А. Правильная осанка – залог здоровья студентов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2022. С. 303-307.
2. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография. Самара, 2013. 140 с.
3. Казакова О.А., Самигуллин Р.Р., Прудникова Л.П., Иванова Л.А. Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 38-42.
4. Лысакова К.Ю., Николаева И.В. Лечебная физическая культура // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 374-376.
5. Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 93-95.
6. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
7. Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.
8. Николаева И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности // Актуальные аспекты развития современной науки: сборник научных статей II Международной научной конференции. Самара, 2021. С. 406-410.
9. Скоробрущук Ю.А., Николаева И.В. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 74-78.
10. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.

Николаева И.В., Челнокова В.В.

Физическая культура и цифровые технологии

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-81

Аннотация

В статье рассматривается вопрос внедрения цифровых технологий в процесс физического воспитания студентов. Приводится анализ цифровых инструментов, применяемых в дистанционном формате обучения по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, студент, цифровые технологии, спорт.

Abstract

The article deals with the issue of introducing digital technologies into the process of physical education of students. The analysis of digital tools used in the distance learning format in physical culture is given.

Keywords: physical education, student, digital technologies, sports.

Сегодня сложно отыскать область человеческой жизни, которая прямо или косвенно не была бы связана с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт в целом воспринимаются как материальные и духовные ценности общества для каждого человека. В России применяется современная и высокотехнологичная система цифровых технологий [1, 4]. Это система предполагает серьезные изменения теоретической основы и практики учебного процесса.

К сожалению, ежегодно всё больше и больше становится студентов, у которых возникают проблемы со здоровьем и они полностью освобождаются от занятий или занимаются в специальной группе с меньшей нагрузкой.

Педагоги, с целью заинтересовать студентов, стремятся вводить новейшие способы преподавания [10]. Достоинства, связанные с программированием физического воспитания, выходят далеко за границы, которые были заложены в спортивном зале. На уроке физической культуры у студентов появляется прекрасная возможность – не сидеть за партой в неудобном положении, а заниматься в спортивном зале, улучшая свое самочувствие, психическое и физическое здоровье, а также снимая стресс [5, 6].

Согласно исследованиям медицинского института, молодежь, которая занимается спортом, наиболее успешно усваивает информацию и быстрее решает поставленные задачи. Безусловно, плюсы физической активности ясны всем, но молодежь стоит заинтересовывать физической культурой именно с помощью новых подходов и современных технологий. Такая задача по силам лишь высококвалифицированным преподавателям. Преимущественное большинство, задумываясь о физических нагрузках вспоминает лишь о базовых упражнениях, таких как бег по кругу, отжимания, приседания, челночный бег.

Одним из способов повышения качества физической подготовки в физической культуре и спорте являются тренировочные занятия с использованием индивидуального подхода каждому занимающемуся [2, 3].

Из-за начала массовой короновирусной инфекции все без исключения учебные заведения были переведены в режим дистанционного обучения, с целью уберечь учащихся и педагогический состав от заражения. Поэтому, был остро поставлен вопрос о проведении занятий в удаленном режиме. Если с основной массой дисциплин проблем в проведении занятий не было, то с проведениями занятий по физической культуре возникли трудности [7]. Потому, для успешного проведения физической культуры в учебных заведениях стоит следовать следующим советам:

- 1) Проведение онлайн занятий (видеоконференций) с помощью платформ Microsoft Teams и Zoom.

В режиме онлайн конференций преподаватели физической культуры с помощью показов ярких презентаций и видеоматериалов могут полноценно проводить занятия. С помощью видео связи можно отслеживать участие учеников в занятии.

Так же личный пример студентам могут подать и преподаватели, записав собственные видео-уроки с демонстрацией упражнений с верно выполненной техникой. Это послужит отличной мотивацией к выполнению упражнений.

- 2) Мониторинг и использование трекеров.

В связи с тем, что каждый ученик по-своему уникален и обладает отличными от других физическими способностями, преподавателям нужно стараться отслеживать эти способности и находить индивидуальный подход [8]. В отслеживании успехов отлично помогают приложения-трекеры. Приведём примеры таких приложений.

Отличным помощником в отслеживании активности станут приложения шагомеры. Такие приложения показывают количество пройденных шагов за день, а также, сколько это в метрах/километрах. Такие приложения позволяют оценить свои достижения за день и понять, сколько еще нужно пройти для полноценной активности. Большинство советует проходить ежедневно 10 тысяч шагов и более.

Приложения с тренировками так же будут напоминать о том, что необходимо быть физически активным, а также они покажут технику выполнения и количество сожжённых

калорий за тренировку. Приложение-трекер выпитой воды, в свою очередь, будет напоминать о том, что каждому человеку ежедневно необходимо выпивать определенное количество воды.

3) Smart часы.

Современные электронные часы являются усовершенствованным шагомером, с расширенным количеством функций. Стоят такие часы достаточно дорого, но есть и более дешевые модели. Умные часы отслеживают время, динамику сна, измеряют сердцебиение и сообщают о возможных угрозах здоровью. Также такие часы позволяют синхронизироваться с телефоном и подключаться к музыке. А музыка, как известно, способствует поднятию духа во время тренировки [9].

Использование современных технологий и различных подходов к проведению уроков физической культуры развивают интерес обучающихся к спорту, укрепляет их навыки и прививает любовь к физическим упражнениям. Включение педагогами современных технологий во время занятий по физической культуре помогает прокладывать путь к физическому воспитанию молодежи.

1. Воронин А.Д., Данилова А.М., Савельева О.В. Влияние технологий виртуальной реальности на формирование компонентов успешности спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 95-98.
2. Николаев П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 197-199.
3. Николаев П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
4. Савельева О.В., Иванова Л.А., Данилова А.М., Галкин А.А. Развитие фитнес индустрии в реализации государственной политики в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 267-272.
5. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
6. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.
7. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андриященко Л.Б., Ростеванов А.Г. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 47-49.
8. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 2 (3). С. 58-61.
9. Шутова Т.Н. Новые электронные и цифровые сервисы по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 410-413.
10. Шутова Т.Н., Стеблев А.А., Никитин Г.Е., Носов Е.М. Цифровое сопровождение педагогического процесса по физической культуре и спорту в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 503-507.

Осипова А.А., Абзалова С.В.

Цифровые и информационные технологии в сфере физической культуры и спорта

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-82

Аннотация

В данной статье рассматривается цифровая и информационная трансформация в современном мире физической культуры и спорта. Новые инновации начинают внедряться практически в каждую сферу жизни человека. В реалиях сегодняшнего мира появилось очень много умных гаджетов для занятий спортом, как профессиональным, так и любительским.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, инновации, информационные технологии, цифровая трансформация, умные гаджеты, современные условия.