

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN524.pdf>

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Барабанова, В. Б. Применение современных технологий в организации физкультурной и спортивной работы с обучающимися / В. Б. Барабанова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN524.pdf>

**For citation:**

Barabanova V.B. The use of modern technologies in the organization of physical education and sports work with teachers. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 01PDMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

**Барабанова Виктория Борисовна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия», Ростов-на-Дону, Россия

Профессор кафедры «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Доктор философских наук, доцент

E-mail: vicbarabanova@mail.ru

## Применение современных технологий в организации физкультурной и спортивной работы с обучающимися

**Аннотация.** Современное общество сталкивается с вызовом поддержания здорового образа жизни и активного образа физической активности, особенно в условиях повышенной нагрузки на режим обучения и повседневные дела. Настоящее исследование посвящено актуальной и значимой проблеме использования современных технологий в организации физкультурной и спортивной работы с обучающимися. В условиях современного общества, отличающегося высоким уровнем технологического развития и широким использованием цифровизации в различных сферах жизни, важно изучить возможности интеграции инновационных технологий в образовательный процесс и спортивные мероприятия.

В физической культуре и спорте стали активно применяться мобильные приложения и веб-сайты, основанные на использовании современных информационных технологий.

Использование современных технологий различных приложений для занятий физической культурой — удобный способ поддержания здорового образа жизни. Приложения делают тренировки более доступными, простыми и интересными. Пользователи могут выбрать подходящий им комплекс упражнений, следить за своим прогрессом, увидеть, как правильно выполнять упражнения и какие результаты получаешь после нагрузки. С помощью специализированного программного обеспечения и мобильных приложений можно создавать персонализированные тренировочные программы, учитывая индивидуальные физические данные и особенности каждого участника.

**Ключевые слова:** инновации; физическая культура; новшество; здоровый образ жизни; студенты; здоровье; современные технологии; образовательный процесс; спортивная работа; технологическое развитие

### Актуальность исследования

Путь к увеличению эффективности обязательного физического развития студентов лежит в применении разнообразных инновационных технологий [1]. Эти технологии предоставляют возможность свободного выбора для занимающихся физической активностью, включая виды, формы, интенсивность нагрузки и индивидуально приемлемый уровень планируемых результатов, при этом соблюдая установленные образовательные стандарты.

**Цель** исследования выявление потенциала использования современных технологий, таких как виртуальная реальность, интерактивные тренажеры, мобильные приложения и другие, с целью оптимизации учебного процесса, стимулирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, а также улучшения контроля и эффективности тренировок.

**Задача** исследования изучение успешных практик и примеров реализации проектов, основанных на применении современных технологий в области физкультуры и спорта среди обучающихся.

**Результаты данного исследования** представляют ценность для специалистов в области физической культуры, тренеров, педагогов и всех заинтересованных в эффективном внедрении современных технологий в образовательный процесс и спортивную деятельность. Эти выводы могут быть особенно полезны для тех, кто занимается физической подготовкой, реализацией виртуальных тренировок и организацией физкультурной и спортивной деятельности. В настоящее время актуальность использования современных технологий в образовании продолжает возрастать.

Современные технологии значительно расширяют возможности обучения и взаимодействия между учителями и учениками, как в школе, так и на тренировках по физкультуре и спорту [2]. Они предоставляют широкий выбор инструментов для оптимизации тренировок, повышения эффективности занятий и создания увлекательных занятий для детей и подростков. С помощью современных технологий можно разрабатывать видеоуроки, тренировочные программы, игры и соревнования, которые стимулируют активное участие учащихся.

### Методы исследования

Для данной работы был проведен анализ и обобщение специальной литературы, а также проведено анкетирование среди студентов групп Донского государственного технического университета.

**Введение.** Спорт и физическая активность играют ключевую роль в развитии детей и молодежи, а использование современных технологий может значительно улучшить качество и эффективность этого процесса. Одной из существенных причин использования современных технологий в физкультурно-спортивной работе является растущий интерес молодежи к гаджетам и компьютерным играм. Использование технологий, с которыми они уже знакомы и которые им интересны, может помочь привлечь больше учащихся к занятиям спортом и физической активностью [3].

Использование современных технологий не только способствует контролю за физической активностью учеников, но и облегчает организацию спортивных мероприятий. Специальные приложения и гаджеты позволяют отслеживать количество пройденных шагов, измерять пульс и калории, анализировать данные и давать рекомендации по увеличению физической активности [4]. Также современные технологии позволяют заменить традиционную бумажную документацию и ручной подсчет результатов спортивных

соревнований на электронные системы, которые автоматически регистрируют результаты, следят за соблюдением правил и определяют победителей. Это не только экономит время, но и позволяет более точно оценить результаты соревнований.

Современные технологии открывают новые возможности для обучения и тренировки. С помощью видео- и аудиоматериалов, онлайн-тренеров и вебинаров люди могут получить доступ к качественному обучению и тренировкам, даже если им не удастся посещать спортивные залы или тренироваться с тренерами лично. Это особенно важно для жителей удаленных районов или людей с ограниченными возможностями для занятий спортом. Необходимо также отметить значительный прогресс в развитии виртуальной и дополненной реальности, который может изменить подход к физкультурно-спортивной работе [5].

Разработка тренажеров и симуляторов, которые позволяют испытать себя в различных видах спорта или соревнованиях, может стать мощным стимулом для обучающихся [6]. Однако важно помнить, что технологии не способны полностью заменить живое общение и взаимодействие с тренерами и спортивными партнерами. Поэтому при использовании современных технологий необходимо поддерживать баланс между виртуальным и реальным миром, чтобы обучающиеся не утратили связь с традиционными формами спортивной деятельности. Позитивное применение современных технологий в спорте.

Одной из основных задач использования современных технологий в организации занятий по физкультуре и спорту с учащимися является повышение качества тренировок. С помощью специализированного программного обеспечения и мобильных приложений можно создавать персонализированные тренировочные программы, учитывая индивидуальные физические данные и особенности каждого участника [7]. Кроме того, современные виртуальные тренажеры и устройства с визуальной обратной связью позволяют улучшить технику выполнения упражнений, повысить результативность тренировок и снизить вероятность получения спортивных травм.

Применение современных технологий в физкультурной и спортивной работе с обучающимися имеет целью повышение их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Многие приложения предлагают систему рекомендаций, позволяют вести учет проведенных тренировок, отмечать спортивные достижения и отслеживать прогресс в развитии физической подготовки. Кроме того, современные технологии позволяют использовать сенсорные устройства для измерения различных параметров физической активности обучающихся [8]. Полученные данные помогают оценить уровень физической активности обучающихся и разработать индивидуальные тренировочные программы.

Современные технологии предоставляют возможность проведения виртуальных тренировок, что позволяет обучающимся получить дополнительные повторения и улучшить свои навыки без риска получения травмы. Одним из примеров использования таких технологий являются Игры БРИКС (Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южная Африка) — международное спортивное мероприятие, объединяющее участников из пяти стран-участниц.

Отметим, что организаторы БРИКС-игр не ограничиваются участием только стран, уже состоящих в группе (около 25 государств) [9]. Эти игры представляют собой комплексные тренировки, включающие физические упражнения, работу в команде, когнитивные задания и интерактивные игры.

Одним из ключевых преимуществ БРИКС-игр является их доступность для различных возрастных групп и уровней физической подготовки участников. Благодаря инновационным технологиям, применяемым в этих играх, каждый участник может настроить тренировку под свой уровень физической активности и развития [10].

Современные технологии, такие как виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR), играют важную роль в создании уникального игрового пространства и обеспечивают максимальное эмоциональное погружение для участников. Это не только разнообразит тренировки, но также способствует развитию физической силы, гибкости, координации движений и пространственного мышления [11]. Кроме того, использование современных технологий в организации физкультурной и спортивной работы с обучающимися позволяет использовать интерактивные тренажеры для развития конкретных навыков и умений в спортивной сфере.

Применение современных технологий в физкультурной и спортивной работе с учащимися не только способствует развитию коллективного взаимодействия и командного духа, но и способствует формированию навыков сотрудничества, лидерства и принятия решений. Особенно ценным является опыт проведения БРИКС-игр, основанных на использовании VR и AR, которые требуют от участников совместного решения задач, координации действий и коммуникации. Такие игры создают благоприятную среду для развития навыков командной работы в игровых ситуациях.

Для более глубокого понимания влияния применения технологий на организацию физкультурных занятий было проведено исследование. Целью данного исследования было выяснить конкретные изменения, которые происходят в организации занятий при использовании современных технологий. В рамках исследования были опрошены преподаватели физической культуры и студенты групп ПГСУ31, ПГСУ32, ПГСУ33, ПГС31, ПГС32, ПГС33 и ПГС34 в возрасте от 18 до 21 года. Общее число участников исследования составило 167 человек.

В процессе проведения физкультурных занятий в Донском государственном техническом университете города Ростова-на-Дону студентам был предложен альтернативный подход к занятиям. Они имели возможность самостоятельно выбирать индивидуальные тренировки, соответствующие их уровню физической подготовки, с использованием компьютерных программ и мобильных приложений.

Благодаря современным инструментам обучающиеся получили возможность взаимодействовать с различными тренировочными программами, осуществлять планирование своих тренировок, отслеживать свой прогресс и обмениваться опытом с другими учащимися и преподавателями. Проведенные исследования показали, что использование современных технологий в организации физкультурной и спортивной работы с учащимися приносит значительные положительные результаты. Более 80 % опрошенных отметили, что использование технологий способствует увеличению заинтересованности и вовлеченности учащихся в занятия.

Использование интерактивных игр и приложений на планшетах и смартфонах открывает новые возможности для преподавания физической культуры различным возрастным группам. Особенно важно внимание уделить подросткам, которые могут испытывать недостаток интереса к урокам физкультуры. Из исследования следует, что более 75 % педагогов и тренеров отметили улучшение успехов обучающихся как на уроках физической культуры, так и на спортивных мероприятиях после внедрения таких технологий [12].

Кроме того, использование специализированных приложений и программ позволяет педагогам и тренерам индивидуализировать занятия с учетом потребностей каждого ученика. Это имеет особое значение при работе с детьми, у которых есть ограниченные возможности или нарушения физического развития.

Для эффективного использования современных технологий в области физкультуры и спорта необходимы специальные ресурсы и подготовленность педагогов и тренеров. Доступ к новейшим устройствам и программному обеспечению может быть ограничен, а обучение специалистов требует времени и финансов. Однако исследования показывают, что вложения в технологии оправданы и способны значительно улучшить качество занятий по физкультуре и спорту с учащимися [13].

### Выводы исследования

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы. Применение современных технологий в организации физкультурной и спортивной работы с обучающимися существенно улучшает результаты тренировок, повышает эффективность и качество тренировочного процесса, а также обеспечивает более эффективный мониторинг физического состояния обучающихся [14]. Виртуальные тренажеры, трекеры активности, мобильные приложения и другие инновационные технологии являются ценными инструментами для тренеров и обучающихся, способствующими достижению лучших результатов в области физической подготовки и спорта [15].

Важно находить баланс между использованием современных технологий и традиционными методами в физкультурной и спортивной работе. Не все упражнения и аспекты тренировочного процесса могут быть заменены технологиями. Следует сохранять передовой опыт, тренировочные методики и учитывать индивидуальные особенности обучающихся. Современные технологии представляют собой ценный ресурс для организации занятий по физкультуре и спорту. Их использование способствует улучшению результатов, повышению эффективности и качества тренировок, а также обеспечивает точный мониторинг физического состояния обучающихся. Таким образом, современные технологии способствуют полноценному и эффективному развитию обучающихся в области физкультуры и спорта.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии, 2007. № 6. С. 92–93.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998. № 1. С. 23.
3. Ульянова И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников [Электронный ресурс] // Молодой ученый. — 2015. — № 10.1. — С. 4249. URL <https://moluch.ru/archive/90/18693/> (дата обращения: 12.04.2024).
4. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры, 2001. № 1. С. 10.
5. Буркова О. Пилатес — фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. М.: центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. 208 с.
6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 10–15.

7. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход. / Ю.С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2004. — № 5. — С. 10–13.
8. Гармонова В.Е., Занина Т.Н. Эстетический аспект физического воспитания [Электронный ресурс] // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2013. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskiy-aspekt-fizicheskogo-vozpitaniya-66/163> (дата обращения: 12.04.2024).
9. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2004. № 283. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnosno-orientirovannyi-podhod-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov> (дата обращения: 12.04.2024).
10. Смагин Н.И. О личностно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей [Электронный ресурс] // Научные исследования в образовании. 2010. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-lichnostno-orientirovannom-podhode-v-prepodavanii-fizicheskoy-kultury-obuchayuschimsya-kolledzhey> (дата обращения: 12.04.2024).
11. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. № 3(3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya> (дата обращения: 12.04.2024).
12. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы / и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 12.04.2024).
13. Литвинов С.А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-vuza> (дата обращения: 12.04.2024).
14. Наскалов В.М., Жернакова Н.И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению [Электронный ресурс] // Научные ведомости БелГУ. Серия: Медицина. Фармация. 2010. № 22(93). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov-vuzov-kak-put-k-zdoroviesberezheniyu-1> (дата обращения: 12.04.2024).
15. Пиянзина О.П., Семенова Т.Б. Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности ДОО [Электронный ресурс] // Наука и перспективы. 2017. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispozovanie-informatsionno-kommunikatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanii-fizicheskogo-razvitiya-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti-doo> (дата обращения: 12.04.2024).

**Barabanova Victoria Borisovna**  
Russian State University of Justice, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: vicbarabanova@mail.ru

## **The use of modern technologies in the organization of physical education and sports work with teachers**

**Abstract.** Modern society is faced with the challenge of maintaining a healthy lifestyle and an active lifestyle of physical activity, especially in conditions of increased stress on the training regime and daily activities. This study is devoted to the urgent and significant problem of using modern technologies in the organization of physical education and sports work with students. In a modern society characterized by a high level of technological development and the widespread use of digitalization in various spheres of life, it is important to explore the possibilities of integrating innovative technologies into the educational process and sports events.

Mobile applications and websites based on the use of modern information technologies have become actively used in physical culture and sports. Using modern technologies of various applications for physical education is a convenient way to maintain a healthy lifestyle. Apps make training more accessible, simple and interesting. Users can choose the appropriate set of exercises, monitor their progress, see how to perform the exercises correctly and what results you get after the load. With the help of specialized software and mobile applications, you can create personalized training programs, taking into account the individual physical characteristics and characteristics of each participant.

**Keywords:** innovation; physical culture; innovation; healthy lifestyle; students; health; modern technology; educational process; sports work; technological development