

Кириенкова Дарья Владимировна

студентка

Научный руководитель

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные тенденции в физиологическом воспитании, обусловленные изменениями в образовательной сфере и технологическом прогрессе. В работе исследуются различные перспективные методики, направленные на укрепление здоровья и повышение эффективности физического воспитания.

Ключевые слова: физиологическое воспитание, здоровый образ жизни, тенденции развития, технологизация фитнеса.

Физиологическое воспитание – это важный элемент здорового общества. Нахождение в социуме предполагает стресс, гиподинамию, а устоявшиеся традиции повышения физической активности требуют изменений. Современные тенденции направлены не только на улучшение физического состояния, но и на работу с психологией, социальными и иными аспектами жизни.

Изучив некоторые источники и методику занятия спортом различных тренеров, можно сделать вывод, что современная педагогика делает акцент на индивидуальном подходе к каждому человеку, учитывая его психологические и физические особенности. Например, вместо стандартизированных нормативов, внедренных в общую систему обучения, многие тренеры предлагают отдельные персонафицированные программы, направленные в первую очередь не только на

достижение результатов, а на изменение отношения к собственному здоровью и занятиям спортом. Активно развивающейся тенденцией является интеграция спортивной психологии для улучшения ментальной устойчивости спортсмена. Не у каждого человека имеется возможность нанять себе спортивного психолога, поэтому некоторые люди используют искусственный интеллект. Направив ИИ-коучам правильный запрос, можно получить ответ, основанный на множестве мнений настоящих специалистов, что может временно заменить отсутствие реального психолога. Индивидуальный подход к тренировкам включает в себя не только особую программу физической нагрузки, но и переход в заочную форму тренировок, например через приложение Zoom или через спортивные цифровые платформы. Это позволяет получить доступ к спорту из любой точки мира, а также сэкономить время и деньги.

В век развития современных технологий и активного продвижения модернизации учебного процесса, зачастую можно встретить внедрение различных цифровых инструментов, облегчающих процесс физического развития. Например, использование различных фитнес-трекеров: часы, браслеты, маячки, которые отслеживают количество физической активности, анализируют нагрузку в реальном времени и предупреждают, если спортсмен слишком сильно нагрузил свой организм. Также активно используются различные мобильные приложения и шагомеры, например от всемирно известной компании Google. Менее известные, но не уступающие по полезности – VR-тренажеры (виртуальная реальность). Чаще такие технологии стали внедряться для обучения пилотов или космонавтов, что позволяет на земле воссоздать похожую обстановку и подготовить человека к опасностям и критическим ситуациям. Такие же тренажеры используются для проектирования различных видов игровых форматов тренировок, что повышает уровень вовлеченности, особенно среди подростков и студентов, а также применяются в профессиональном спорте, таком как футбол, лыжный спорт, конный спорт. Например виртуальная платформа STRIVR используется для тренировки NFL-игроков (игроки профессиональной лиги американского футбола). Такие тренажеры имитируют стрессовые условия, такие как шум

стадиона, что помогает адаптироваться к соревнованиям. Данный метод помогает велосипедистам и лыжным спортсменам анализировать траектории, а боксерам – уклонения от ударов. Но виртуальные тренажеры полезны не только для профессиональных спортсменов, но и для людей, проходящих курс реабилитации после травм, например постепенная нагрузка в виртуальной среде ускоряет восстановление организма (после разрыва связок). Такой вид физической активности минимизирует риск получения новой травмы, а также позволяет «проживать» сложные сценарии многократно.

Подробно изучив тему игрового спорта, можно привести в пример новинку, активно продвигаемую среди подростков, увлекающихся играми на приставках. Широко известная компания Nintendo, создавшая одноименную игровую приставку Nintendo Switch, заинтересовала многих людей новым разделом, под названием «Фитнес-игры» и выпустила новинку «Ring Fit». Интерактивные и в своем роде уникальные фитнес-игры могут стать хорошим способом зарядить себя энергией под любимую песню и в игровом увлекательном формате. Данный вид спортивных тренировок привлекает людей отсутствием монотонных и однообразных спортивных упражнений. Очень динамичные и настраиваемые под ваш уровень тренировки, позволяют окунуться в мир игр и совместить это со спортивной активностью, совмещая в себе бег, прыжки, и даже сражения с виртуальными противниками.

Коллаборация компании Nintendo, PlayStation и Xbox создала всемирно известную серию игр «Just Dance». Благодаря разнообразному выбору музыки на любой вкус и энергичной хореографии, эта игра обеспечит не только хорошее настроение, но и интенсивную тренировку сердечно-сосудистой системы, как одиночному игроку, так и небольшой группе человек.

Эти же компании создали игру под названием «BoxVR», которая сочетает в себе интенсивность боксерских тренировок с быстротой и четкостью движений ритм-игр, обеспечивая сложный и активный фитнес. Благодаря своей направленности на повторение боксерских тренировок, эта игра позволяет в домашних

условиях воссоздать тренировку, направленную на улучшение выносливости, координации и силы.

Виртуальная реальность и игры на приставках – это практически неотъемлемая часть жизни подростка в век развития цифровых технологий, и пристрастие подрастающего поколения к играм можно направить в правильное русло, прививая любовь к спорту и помогая выбрать себе подходящее хобби, а также пересмотреть отношение к занятию спортом и приобщать других людей к правильному времяпрепровождению.

Подводя итоги всему вышесказанному, можно сказать, что модернизация методов обучения и способов занятий спортом, активный фитнес, совмещающий в себе виртуальные игры и реальность – это хороший способ заинтересовать в спортивной активности школьников и студентов, а также поддерживать здоровое физическое и психоэмоциональное состояние подрастающего поколения.

Список литературы

1. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06–2022–360. – EDN QCIVUA.

2. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT.

3. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180_2_183. – EDN WTSGJU.

4. Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике // Национальный психологический журнал. – 2020. – №1 (37).

5. Щербинин В.Ф. Применение AR и VR технологий в физическом воспитании и спорте / В.Ф. Щербинин // Теория и практика современной науки. – 2022. – №12 (90).

6. Морозов М.В. Современные тенденции в физической культуре: вызовы и возможности / М.В. Морозов, К.А. Афонькина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №9–4 (96).

7. Юсупов Р.А. Современные тенденции в развитии физической культуры, повышении уровня здоровья и качества жизни населения / Р.А. Юсупов, В.Г. Двоеносов // Вестник Казанского технологического университета. – 2006. – №1. – EDN HUYMTN