

***Завершинская Ирина Игоревна***

старший преподаватель

***Кашианова Инна Ивановна***

старший преподаватель

***Кленникова Татьяна Васильевна***

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский

университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ, И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются инновационные технологии и их взаимодействия при занятиях физической культурой, а также их влияние на организм человека.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, здоровье, инновационные технологии, онлайн-системы, тренажерные устройства.

На сегодняшний день инновационные технологии являются неотъемлемой частью жизни современного человека. Их применение можно увидеть в разных сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в физической культуре. Современные инновационные технологии помогают увеличить эффективность тренировок и способствуют к достижению наивысших результатов. Среди инновационных технологий в сфере физкультуры и спорта можно выделить электронные тренажерные устройства, которые можно использовать, как в тренировочном процессе, так для тренировок в домашних условиях. Такие тренажеры помогают развить разные физические качества, а также координацию движений. Преимущества электронных тренажеров в том, что можно проводить занятия в любое доступное время, без посещения специального спортивного зала [2].

Инновационные технологии также позволяют проводить тренировки с использованием программного обеспечения, которые проводят анализ движения занимающегося и дает рекомендации по совершенствованию техники выполнения упражнений. Это особенно актуально для начинающих спортсменов, так же инновационные технологии позволяют проводить тренировки в онлайн режиме, что позволяет быть с тренером 24/7.

С использованием инновационных технологий в физической культуре можно изучить анатомию и физиологию человека. Например, при помощи виртуальной реальности можно, погрузится, в трех мерное пространство человеческого тела и наглядно понять, как работают мышцы и суставы при выполнении физических упражнений. Это поможет спортсменам развивать свои знания и навыки в области своей спортивной деятельности.

Один из современных тренажерных устройств является тренажер с виртуальной реальностью, который позволяет виртуально заниматься спортом. Например, лыжами или бегом. Такие занятия проходят в комфортной обстановке, не выходя из дома.

Еще один пример инновационных технологий в физической культуре являются устройства, которые помогают отслеживать физическую активность человека. К таким устройствам относятся фитнес-браслеты, умные часы, гаджеты, которые позволяют контролировать: количество шагов, преодоленное расстояние, подсчитать затраченные калории и другое. При помощи этих устройств можно эффективно контролировать свою физическую активность и выстроить план по улучшению здоровья и физической формы.

С применением новейших технологий можно разработать индивидуальные программы тренировок. При составлении программ учитываются индивидуальные особенности занимающихся: возраст, пол, уровень физической подготовки, отклонения в состоянии здоровья и др. Благодаря этому, тренировки будут более эффективными и более благоприятными для занимающихся. Существует множество приложений, которые помогают разработать такие программы, а так же отслеживать план тренировок [3; 4]. Таким образом, применение инноваци-

онных технологий в физической культуре облегчает тренировочный процесс, и помогут укрепить и сохранить здоровье. Применение тренажеров с виртуальной реальностью и составление индивидуального плана тренировок, является примером того, как современные технологии могут быть использованы в области физической культуры и спорта.

Благодаря использованию инновационных технологий, занимающиеся могут более эффективно и интересно проводить свои тренировки. Кроме того, эти программы могут быть использованы для людей с ограниченными возможностями. Такие программы подберут тренировку под состояние здоровья и уровня физической подготовленности и помогут заниматься физической активностью в соответствии со своими возможностями.

По статистике в течение последних пяти лет среди детей и молодежи занимаются спортом и физической культурой 81%, а взрослое население – всего лишь 31,1% [1; 5]. Исходя из показателей, можно сделать вывод, что взрослое население менее мотивированно для занятий физической активностью.

Современные технологии в сфере физической культуры предлагают множество программ для укрепления и сохранения здоровья. Однако, стоит отметить, что технологии не заменят тренерскую деятельность. Например, некоторые люди могут стать зависимыми от использования электронных тренажеров. Это иногда может отрицательно сказаться на физическом и психологическом здоровье. Поэтому важно использовать технологии с умом не забывая о необходимости разнообразия в тренировках и физической активности в целом. Минус технологий может быть в том, что они не всегда бывают доступными для всех, некоторые технологии бывают довольно долгими, и не каждый сможет себе позволить заниматься по этим технологиям.

Подводя итоги, можно сказать, что современные технологии представляют множество новых возможностей в сфере физической культуры и спорта для достижения наилучших результатов в спорте, для укрепления и сохранения здоровья. Главное – правильно и с умом использовать эти технологии и распределить нагрузку без вреда для своего здоровья.

### ***Список литературы***

1. Деркачева Н.П. Повышение эффективности самостоятельных занятий средствами двигательной активности / Н.П. Деркачева, М.Н. Могунова // Эффективный ответ на современные вызовы с учетом взаимодействия человека и природы, человека и технологий: социально-экономические и экологические проблемы лесного комплекса: материалы XIII Междунар. н.-технич. конф. – Екатеринбург: УГЛУ, 2021. – С. 608–611. EDN LIBDKM
2. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 №1661 // Официальный интернет портал правовой информации: сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017> (дата обращения: 06.03.2023).
3. Красильников А.А. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры / А.А. Красильников, Е.А. Лубышев, Ф.Х. Закиров // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. 2019: сборник научных статей – М.: МГПУ, 2019. – С. 66–70. – EDN EYEXWJ
4. Лубышев Е.А. Спорт и социализация: социокультурный аспект / Е.А. Лубышев // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – 2019. – С. 452–456.
5. Семенов Е.Н. Решение общих задач научного управления процессом спортивной подготовки / Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – №1 (32). – С. 89–91. EDN JRKSZP