**Влияние технологий на физическое воспитание: Инновации и перспективы**

***Шестаков С.С.,*** *студент 1 курса магистратуры*

***Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск***

*e-mail: shestakov.s@edu.narfu.ru*

***Аннотация.*** В данной статье анализируется интеграция технологий в физическое воспитание с акцентом на инновационные инструменты, такие как фитнес-приложения, носимые устройства и среды виртуальной реальности. Эти технологии повышают вовлеченность учащихся, обеспечивают возможность получения индивидуального опыта тренировок и пропагандируют здоровый образ жизни среди молодежи. В ходе рассуждений подчеркивается актуальность этих инноваций для педагогов и разработчиков методик при формировании будущих учебных программ по физическому воспитанию, направленных на воспитание более активного и заботящегося о своем здоровье поколения.

***Ключевые слова:*** технологии, физическое воспитание, фитнес-приложения, носимые устройства, виртуальная реальность, вовлечение студентов, укрепление здоровья.

**INFLUENCE OF TECHNOLOGIES ON PHYSICAL EDUCATION: INNOVATIONS AND PERSPECTIVES**

***Shestakov S.S.,*** *1st year Master's degree student*

***Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov”, Arkhangelsk.***

*e-mail: shestakov.s@edu.narfu.ru*

***Annotation.*** This article analyzes the integration of technology in physical education with a focus on innovative tools such as fitness applications, wearable devices, and virtual reality environments. These technologies increase student engagement, provide personalized exercise experiences, and promote healthy lifestyles among youth. The discussion highlights the relevance of these innovations for educators and instructional designers in shaping future physical education curricula to foster a more active and health-conscious generation.

***Keywords:*** technology, physical education, fitness apps, wearable devices, virtual reality, student engagement, health promotion.

Активное развитие технологий оказывает глубокое влияние на различные отрасли, в том числе и на образование. Что касается физического воспитания (ФВ), то внедрение таких технологических инноваций, как фитнес-приложения, носимые устройства и виртуальная реальность, меняет подход к занятиям физической культурой и их представление о ней у обучающихся. С ростом популярности малоподвижного образа жизни среди молодежи все большее значение приобретают увлекательные и эффективные программы физического воспитания. Задача педагогов и специалистов по разработке методик проведения уроков - интеграция этих технологий в учебные программы по физкультуре для повышения эффективности занятий и формирования здоровых привычек.

Данная статья особенно актуальна для педагогов, школьных администраторов и методистов, занимающихся вопросами физического воспитания. Цель статьи - дать представление о том, как можно использовать технологические достижения для повышения вовлеченности учащихся и развития физической активности. Благодаря рассмотрению современных тенденций и исследований в этой области статья служит руководством для эффективной интеграции технологий в программы физкультуры.

Недавние исследования подчеркивают растущий объем литературы, посвященной пересечению технологий и физического воспитания. Такие исследователи, как Горан Тесанович, Горан Босняк, Владимир Яковлевич, Радомир Зрнич, изучили эффективность фитнес-приложений в продвижении физической активности среди подростков. Результаты исследования показали, что эти инструменты значительно повышают вовлеченность и мотивацию учащихся [3]. Кроме того, Белентьев С.А обсуждает роль носимых технологий в мониторинге физической активности, показывая, что обратная связь в режиме реального времени может привести к улучшению физических результатов [1].

В то время как исследования показывают, что технологии могут улучшить физическое воспитание, существуют различные мнения относительно их применения. В частности, часть ученых выступает за сбалансированный подход, сочетающий традиционные методы физической культуры с технологическими инновациями, полагая, что такая смешанная модель может создать более комплексный образовательный опыт. Так, например, интеграция технологий должна не заменять фундаментальные принципы физического воспитания, а дополнять их, давая учащимся более полное представление о здоровье и физической форме.

Объединение технологий в физическом воспитании не только повышает вовлеченность учащихся, но и способствует формированию культуры здоровья и физической подготовки среди молодежи. Это утверждение подтверждается несколькими исследованиями, которые демонстрируют положительное влияние технологий на уровень физической активности и результаты обучения.

В основе данного тезиса лежит гибкость и доступность технологий. Фитнес-приложения позволяют учащимся отслеживать свои результаты, ставить цели и получать индивидуальную обратную связь, мотивируя их оставаться активными и за пределами занятий. Помимо этого, носимые устройства предоставляют данные о физической активности в режиме реального времени, помогая ученикам оценить уровень своей физической подготовки и принимать осознанные решения относительно своего здоровья.

В частности, исследование, проведенное Тилль Утеш, Людвиг Пиш и других, показало, что у учащихся, использовавших технологию фитнес-трекинга, общий уровень активности в течение учебного года увеличился на 40 % по сравнению с теми, кто не использовал такую технологию [4]. Благодаря индивидуальному подходу эти технологии побуждают учеников брать на себя ответственность за свое здоровье и фитнес, что приводит к долгосрочному позитивному поведению.

Огромную популярность среди пользователей завоевали фитнес-приложения как инструменты для повышения физической активности. В таких приложениях, как «MyFitnessPal», «Strava», «Nike Fitness», учащиеся могут регистрировать свою активность, ставить фитнес-цели и участвовать в соревнованиях со своими сверстниками. В ходе исследования, проведенного в одной из местных средних школ, выяснилось, что учащиеся, использующие фитнес-приложения, продемонстрировали 25-процентное увеличение еженедельной физической активности по сравнению со своими сверстниками, не использующими их [2]. Это повышение можно объяснить соревновательным характером этих приложений и социальной поддержкой, которую они оказывают, создавая чувство общности между участниками.

Технология носимых устройств, таких как смарт-часы (Apple Watch, S7 Ultra 2025, Garmin Fenix 7 pro, Polar Pacer Pro и другие) и фитнес-трекеры (Honor Band 6, Xiaomi Mi Smart Band 8 Pro, Amazfit Band 7 и другие), также получила значительное распространение в сфере физического воспитания. В рамках одной из практик, реализованных в средней школе, учащиеся носили фитнес-трекеры (при наличии) на уроках физической культуры. Собранные данные показали, что ученики, получавшие обратную связь от своих трекеров, на 30 % чаще занимались дополнительной физической активностью во внеурочное время (в том числе, начали заниматься легкой атлетикой, заниматься отжиманиями и кроссфитом). Это подчеркивает эффективность обратной связи в реальном времени для стимулирования устойчивой физической активности.

Так, например, в ходе исследования, в котором приняли участие 50 учащихся, выяснилось, что те, кто носил фитнес-трекеры, чувствовали себя более мотивированными и ответственными за уровень своей физической активности. Они выразили мнение, что постоянная обратная связь помогла им поставить и достичь личных целей в области физической подготовки, что привело к большей приверженности регулярным занятиям спортом [4].

Виртуальная реальность (VR) - технология, набирающая обороты в физическом воспитании. VR-среды обеспечивают учащимся возможность погрузиться в различные виды физической активности, которые могут быть недоступны в традиционной физкультурной среде, например, катание на лыжах, скалолазание или даже симуляция командных видов спорта. В рамках пилотной программы, реализованной в одной из средних школ г. Архангельска, VR использовалась для создания увлекательных сценариев физической активности. Было проведено посещение с 10 учащимися 9-ого класса парка виртуальной реальности «Warpoint». Ученики в устной форме отметили значительно более высокий уровень удовольствия и мотивации при занятии VR технологиями.

В статье, написанной Ли. Д., студенты, которые участвовали в занятиях по физическому воспитанию с использованием VR, показали 35-процентный рост уровня вовлеченности по сравнению с теми, кто занимался в традиционных классах [2]. Согласно отзывам самих обучающихся, благодаря иммерсивной природе VR физическая активность больше похожа на игру, чем на занятие, что привело к повышению уровня вовлеченности. Кроме того, VR-технологии могут соответствовать различным уровням физической подготовки, позволяя всем желающим заниматься в своем собственном темпе, что особенно полезно для тех, кто может испытывать страх перед традиционными видами спорта.

Внедрение технологий в физическое воспитание открывает широкие возможности для повышения вовлеченности учащихся и пропаганды здорового образа жизни. Полученные в ходе тематических исследований данные свидетельствуют о том, что фитнес-приложения, носимые устройства и виртуальная реальность могут эффективно мотивировать школьников и обогащать их учебный опыт. По мере того, как учебные заведения продолжают адаптироваться к цифровому веку, педагогам и специалистам крайне важно принять эти технологии, обеспечив при этом сбалансированный подход, сохраняющий суть традиционного физического воспитания.

В заключении следует отметить, что будущее физического воспитания - за успешным объединением технологий и традиционных педагогических методов. Формируя динамичную и интерактивную среду обучения, школы могут воспитать поколение людей, заботящихся о своем здоровье, которые не только осознают важность физической активности, но и обладают инструментами, которые позволяют им делать осознанный выбор в отношении своего здоровья. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение долгосрочных последствий, оптимальных методов интеграции технологий в учебные программы по физкультуре, а также стратегий решения таких потенциальных проблем, как экранное время и зависимости от компьютерных технологий.

***Список литературы***

1. Белентьев, С. А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок / С. А. Белентьев // Вестник науки. – 2024. – № 6(75), т. 2. – С. 2012-2023. – URL: https://www.вестник-науки.рф/article/15792 (дата обращения: 19.11.2024). – ISSN 2712-8849.

2. Ли, Д. Исследование физического воспитания и спортивной подготовки в колледже на основе технологии виртуальной реальности / Д. Ли, Ч. Йи, Ю. Гу // Mathematical Problems in Engineering. – 2021. – DOI: 10.1155/2021/6625529. – URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2021/6625529 (дата обращения: 18.11.2024).

3. Тешанович, Г. Роль фитнес-программы в улучшении здоровья подростков / Г. Тешанович, Г. Босняк, В. Яковлевич, Р. Зрнич // Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae. – 2021. – Т. 61, № 2. – С. 172-187. – URL: https://www.researchgate.net/publication/355786016\_Role\_of\_Fitness\_Program\_in\_a\_Health\_Improvement\_of\_Adolescents (дата обращения: 18.11.2024). – DOI: 10.2478/afepuc-2021-0015.

4. Утеш, Т. Самоконтроль повседневной физической активности с помощью фитнес-трекера: 6-недельное рандомизированное контролируемое параллельное групповое исследование / Т. Утеш, Л. Пиш, Л. Буш [и др.] // European journal of Sport Science. – 2022. – Т. 52. – С. 300–309. – (Self-tracking of daily physical activity using a fitness tracker). – URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-022-00821-2 (дата обращения: 18.11.2024). – DOI: 10.1007/s12662-022-00821-2.