

УДК 796/799

О ВНЕДРЕНИИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Е. Р. Барсова

курсант 4 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: А. Н. Воротник,

доцент кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина,

кандидат педагогических наук, доцент

Основной проблемой на пути внедрения новых методов и технологий в область физического воспитания и занятий спортом является консерватизм многих специалистов, а также высокая стоимость различного спортивного оборудования.

Особое место в занятиях физической подготовкой занимают цифровые аудиофайлы, а именно музыкальное сопровождение, которым пренебрегают многие специалисты в области подготовки обучающихся. Многие практические исследования показали, что динамичная музыка способствует повышению спортивной активности, снижению мышечного напряжения посредством воздействия на слуховые нервы [1]. Данные анкетирования студентов показывают, что музыкальное сопровождение является наиболее предпочтительным для 92 % опрошенных, а также плодотворно влияет на их спортивные результаты [2].

Из бюджетных цифровых технологий стоит обратить внимание на смарт-браслеты (стоимость бюджетных версий варьируется от 1 000 до 2 500 рублей), включающие в себя функции пульсометра, акселерометра, шагомера. Их популяризация и использование во время физической подготовки позволит педагогу отследить реальное физическое состояние и осуществить контроль за физической активностью обучающихся [3].

Следует коснуться проблемы взаимодействия преподавателей с обучающимися в период дистанционного обучения. Компьютеризация общества позволяет эффективно проводить занятия физической подготовкой посредством использования видео-конференц-связи. Вспомогательными средствами в условиях низкого технического оборудования становится видеотрансляция физической подготовки обучающихся в различных мессенджерах, запись тренировки

в видеоформате. В формате «прямого эфира» с помощью различных социальных сетей и мессенджеров преподаватель может вовлекать студентов в спорт личным примером: трансляция пробежки, занятий бодибилдингом, фитнесом, йогой и т. п. с подключением обучающихся.

Таким образом, инновационные технологии, сочетающие средства и методы комплексного оздоровления организма человека, содействуют улучшению физического развития и способствуют формированию аксиологических ориентиров ведения здорового образа жизни.

-
1. Кэмпбелл Д. Дж. Эффект Моцарта / пер. с англ. Л. М. Щукина. Сер. Здоровье в любом возрасте. Минск : Попурри, 1999. С. 97–112. [Вернуться к статье](#)
 2. Цинис А. В., Исхаков К. С. Инновационные технологии в организации здорового образа жизни // StudNet. 2022. № 5. С. 23–26. [Вернуться к статье](#)
 3. Эльтемеров А. А. Повышение эффективности занятий по физической культуре посредством использования музыки и цифровых технологий // Вестн. Марийского гос. ун-та. 2022. № 1 (45). С. 34–40. [Вернуться к статье](#)