**АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Сеина Ирина Александровна**, студентка факультета искусств и физического культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь

**THE RELEVANCE OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS.**

**Seina Irina Aleksandrovna**, student of the Faculty of Arts and Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

**Аннотация.** Физическая культура не утратила своей актуальности на данном этапе развития человечества. Активный спорт и здоровый образ жизни становятся ключевыми факторами, способствующими благоприятному воздействию на рост, развитие и укрепление нашего тела. В наше время доступно множество высококачественных и детально разработанных ресурсов для домашних тренировок по физкультуре. В мире цифровых технологий мы можем выбирать из множества решений, которые сочетают в себе как преимущества, так и недостатки. Данная статья более глубоко рассматривает применение разнообразных информационных средств в области спорта Задача исследования заключается в выявлении мнения студентов по поводу занятий физической культурой с использованием информационных технологий. Для этого была проведена работа по методике и организации исследования с участием 100 студентов Южного федерального университета. В ходе исследования был проведен анализ и систематизация данных о текущем состоянии цифровых инструментов в сфере культуры и спорта. Опрос среди студентов показал, что использование цифровых технологий способствует более осмысленному подходу к занятиям физической культурой. Анализ литературы выявил важные аспекты цифровизации спорта, эффективности создания цифровых решений для занятий физической культурой и особенностей использования цифровых устройств во время занятий. Таким образом, опрос подтвердил актуальность и эффективность использования цифровых инструментов на занятиях физической культурой среди студентов Южного федерального университета.

**Ключевые слова: :** физическая культура, спорт, цифровые технологии, здоровый образ жизни,спортивная деятельность.

**Annotation.** Physical culture has not lost its relevance at this stage of human development. Active sports and a healthy lifestyle are becoming key factors that contribute to the beneficial effects on the growth, development and strengthening of our body. There are many high quality, detailed home exercise resources available these days. In the digital world, we can choose from a variety of solutions that combine both advantages and disadvantages. This article takes a deeper look at the use of various information tools in the field of sports. The objective of the study is to identify the opinions of students regarding physical education classes using information technologies. For this purpose, work was carried out on the methodology and organization of the study with the participation of 100 students of the Southern Federal University. The study analyzed and systematized data on the current state of digital tools in the field of culture and sports. A survey among students showed that the use of digital technologies contributes to a more meaningful approach to physical education. Analysis of the literature revealed important aspects of the digitalization of sports, the effectiveness of creating digital solutions for physical education, and the features of using digital devices during classes. Thus, the survey confirmed the relevance and effectiveness of using digital tools in physical education classes among students of the Southern Federal University

**Keywords:** Physical education, sports, digital technologies, healthy lifestyle,sports activities.

**Введение.** Пропаганда здорового образа жизни и спорта становится одной из ключевых целей в современном обществе. Именно занятия спортом способствуют как духовному, так и физическому развитию человека. Важность физических упражнений должна быть важной частью воспитания людей всех возрастов и профессий, так как движение является мощным стимулом для нашего организма.

В наше время наблюдается прогресс и слияние различных цифровых технологий. Эти средства имеют потенциал изменить привычные процессы и повысить эффективность выполнения повседневных задач. Область физической культуры и спорта не остается в стороне: здесь активно применяются разнообразные цифровые инструменты для улучшения качества и эффективности тренировок. Информационно-коммуникативные технологии, которые проникают во все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт, помогают усваивать информацию, контролировать усвоение материала, а также оценивать здоровье и уровень физической подготовленности студентов. Применение информационных технологий в спорте развивается в нескольких направлениях: создание инструментов для эффективных занятий как очно, так и на расстоянии.

Цель исследования заключается в выявлении мнения студентов о занятиях по физической культуре при использовании информационных технологий.

**Методы и организация исследования.** исследовании участвовали 150 студентов, из которых 95 были молодыми людьми, а 55 — девушками, обучающимися в Южном федеральном университете. Основные цели опроса включали в себя:

1. Анализ тенденций цифровизации в области физической культуры и спорта.
2. Оценка студентами эффективности использования информационных технологий во время занятий.
3. Выявление изменений в отношении студентов к занятиям по физической культуре после начала использования информационных технологий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В различных сферах нашей жизни, включая занятия спортом, существует множество разнообразных методик, которые могут удовлетворить различные потребности людей в улучшении их физической формы и спортивной активности. Важную роль в обучении физической культуре играют информационные технологии, которые делают процесс обучения более доступным, увлекательным и понятным для каждого студента. Переход к онлайн занятиям по физкультуре и разработка новых цифровых технологий стали следствием пандемии COVID-19, которая началась в 2020 году.

В настоящее время можно выделить несколько тенденций в развитии цифровых технологий, одной из основных стала интеграция фитнес-гаджетов, что стало актуальным трендом в 2021 году. Вместе с этим набирают популярность умные часы, мониторы сердечного ритма и другие инновационные устройства. Современные устройства на базе искусственного интеллекта не только могут отслеживать основные показатели организма, но и предупреждать о возможных критических состояниях, таких как переутомление или сердечный приступ. В таблице представлены технологии и тренды в области фитнеса, основанные на интеграции цифровых технологий.

Для оценки актуальности и эффективности использования цифровых средств в процессе занятий по физической культуре было проведено исследование среди студентов.

Результаты опроса следующие: 87% студентов активно пользуются цифровыми инструментами во время занятий, в то время как 7% проявляют незаинтересованность. 81% респондентов отмечают значительное улучшение эффективности тренировок благодаря цифровым технологиям, в то время как 12% видят лишь небольшой положительный эффект.

Отношение студентов к занятиям по физической культуре изменилось после начала использования информационных технологий следующим образом: 56% студентов стали более ответственно относиться к тренировкам и следить за своим физическим состоянием; 32% смогли лучше распределить время в своем графике и стали заниматься ежедневно самостоятельно; 12% не заметили изменений, поскольку не используют информационные технологии в сфере физической культуры.

Таблица 1 – Цифровые технологии в сфере физической культуре и спорту

| Тенденция | Показатель | Проявление |
| --- | --- | --- |
| Создание технологий | −Умные часы;  −карманный диетолог;  − умная гиря;  − трекер активности;  −нейро повязка для медитации;  − умные весы. | Каждое из этих устройств функционирует на основе искусственного интеллекта. Анализируя обширные объемы информации, полученной в результате выполнения упражнений пользователем, система помогает предсказать заболевания, оптимизировать тренировочный процесс и даже заменить необходимость личного присутствия тренера. |
| Одежда для  спорта | Топы, колготки, повязки на голову и т.д.  Топы, колготки, повязки на голову, прочее  Оборудование для фитнеса | Анализ функционального состояния организма и сбор данных о нем. Регулирование теплообмена при занятиях на открытом воздухе в разнообразных погодных условиях. |
| Онлайн Тренировки | Создайте специальное программное обеспечение для онлайн-тренировок и взаимодействия человека с тренером. | Позволяет выполнять набор упражнений без личного присутствия тренера. Особую важность приобретает в случае, когда невозможно покинуть дом. Является эффективным средством для определенных категорий людей, находящихся вдали от спортивных залов или предпочитающих заниматься на свежем воздухе. |

**Выводы.** Основной целью курса "физическая культура" является обучение студентов физической активности, а инновационные программы физического воспитания способствуют формированию здорового образа жизни. Целью данной статьи было изучение использования цифровых технологий в развитии физической культуры. В ходе анализа научной литературы были рассмотрены такие аспекты, как актуальность цифровизации в спорте, эффективность цифровых решений для занятий физкультурой, особенности использования цифровых устройств во время тренировок, а также значимость цифровых инструментов на примере студентов Южного федерального университета.

В заключении отмечается, что в ближайшем будущем цифровизация спортивной отрасли станет основным направлением развития. Благодаря инновационным технологиям цифровые инструменты становятся неотъемлемой частью организации занятий по физической культуре, повышая их качество, эффективность и безопасность. Полученные результаты могут послужить основой для дальнейших исследований в области разработки новых технологий на основе цифровых средств для улучшения организации спортивных занятий.

**Литература**

1. Григан С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания /

С.А. Григан // Сборник статей по материалам IX Региональной (с Всероссийским участием) научно практической конференции студентов и молодых ученых. – Ессентуки, 2020. – С. 207–210.

2. Солнцев И.В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта /

И.В. Солнцев // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2021. –12(2). – С.184–189.