

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
Д-р. пед.наук, профессор, Зав. каф. Физвоспитания,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Samusenкова Elena Igorevna,  
RGHPU named after S.G. Stroganov

**Климова Евгения Павловна,** Студентка,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Klimova Evgenia Pavlovna,  
RGHPU named after S.G. Stroganov

**ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В СФЕРЕ  
СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
DIGITALIZATION OF EDUCATION IN THE FIELD  
OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE**

**Аннотация:** Цифровизация обучения в сфере физической культуры и спорта – это интеграция современных технологий и открытий в образовательный и тренировочный процесс. Она помогает улучшить качество образования, повысить эффективность занятий, а также развивать спортивные навыки учеников.

**Abstract:** Digitalization of training in the field of physical culture and sports is the integration of modern technologies and discoveries into the educational and training process. It helps to improve the quality of education, improve the effectiveness of classes, as well as develop students' sports skills.

**Ключевые слова:** цифровизация, спорт, физическая культура, онлайн-курсы.

**Keywords:** digitalization, sports, physical education, online courses.

Физическая активность играет очень важную роль в поддержании здоровья и дисциплины человека. Ежедневные занятия спортом развивают выносливость, помогают держать мышцы в тонусе, способствуют нормализации обмена веществ. Человек, который не игнорирует занятия физической нагрузкой и умеет правильно планировать свой день для повышения продуктивности труда – менее подвержен стрессу и реже болеет. Также физическая активность снижает риски развития сердечно – сосудистых заболеваний и диабета. Соблюдение регулярных занятий физкультурой является важным условием для поддержания здоровья и качественной жизни.

Физическая культура и спорт, так же как и другие сферы образования, стали предметом цифровизации в современном мире, где технологии ежесекундно развиваются. У каждого человека в нынешнее время есть доступ в интернет, где он может найти все необходимые ресурсы для поддержания физической формы и занятий спортом. К подобным ресурсам можно отнести различные приложения, они помогают тренироваться и развивать свои навыки в таких сферах как бег, йога, фитнес, бодибилдинг. Большинство таких приложений содержат подробные инструкции и видеоуроки, поэтому у их пользователей редко возникают проблемы с выполнением упражнений. Подобные приложения могут стать полезным помощником и в сфере обучения. Они помогают отслеживать прогресс студента и корректировать тренировочные программы в соответствии с его потребностями и особенностями. Благодаря этому обучение становится более удобным и индивидуальным для каждого студента.

Помимо несомненной пользы для студентов, цифровизация способствует более эффективной работе специалистов в области спорта и физической культуры. С помощью цифровых технологий можно отслеживать и анализировать результаты каждого студента, что



позволяет более точно определить его индивидуальные потребности и разрабатывать персонализированные тренировочные программы. Для преподавателей создаются специальные онлайн-курсы и вебинары, где можно узнать о новых методах и технологиях, а также обменяться опытом с коллегами.

Кроме того, значительно повысить качество обучения и тренировок позволяет применение виртуальных технологий. За последнее время произошло значительное улучшение в области технологий VR (виртуальная реальность) и AR (дополненная реальность). Виртуальная реальность – это мир, который создан техническими средствами, он имитирует действие и реакцию на это действие, что передается человеку через его органы чувств: зрение, осязание, слух и другие. Дополненная реальность, в отличие от виртуальной, не создает искусственный мир, а лишь вносит новые элементы в восприятие реального. Виртуальная и дополненная реальность вносят значимые преимущества в процесс обучения и тренировок как для спортсмена, так и для преподавателя. В таких условиях тренировки, обучающий способен со всех сторон и ракурсов оценить спортивную подготовку, навыки и технику выполнения упражнений студентами. Такие занятия спортом имеют ряд преимуществ по сравнению со стандартными. Они могут создавать реалистичные условия, анимируя при этом действия, которые не могут быть выполнены в реальности. Подобное обучение также является более безопасным, особенно если это касается контактных видов спорта, поскольку спортсмены имеют возможность тренироваться за пределами поля. Виртуальная реальность способствует росту производительности, так как обучающемуся трудно оценить свой остаток энергии на выполнение физической активности, пока он находится не в «реальном мире». Стоит отметить, что технологии виртуальной и дополненной реальности могут мотивировать заниматься спортом людей с ограничениями здоровья и физических возможностей. Обучение может стать для них более безопасным, они смогут испытать те ощущения, которые не имеют возможности ощутить в реальности. Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что обучение с помощью подобных технологий становится более интересным, помогает сэкономить учебное время, делает занятия более индивидуальными, помогает приобщиться к спорту ученикам с особенностями и предотвращает несчастные случаи во время занятий.

Существует также множество онлайн-курсов, которые позволяют учащимся изучать основы физической культуры и подтягивать знания в области теории спорта. Преимущество заключается в том, что подобные тренинги можно посещать дистанционно, в свое свободное время, не нарушая личный график и не пропуская другие занятия. Онлайн-курсы предоставляют студентам возможность учиться в своем собственном темпе, а также предлагают более индивидуальный подход и различную вариацию программ, нацеленных на решение конкретных проблем и задач. Это может быть укрепление мышц, работа над выносливостью, снижение веса и другие спортивные направления.

Для преподавателей также существуют многочисленные тренинги и вебинары, которые созданы для улучшения профессиональных навыков, часто они посвящены основам обучения с точки зрения психологии, помогают освоить применение цифровых технологий, наверстывают знания в сфере безопасности жизнедеятельности и здоровья. После посещения подобных онлайн-курсов преподаватели физической культуры имеют более расширенные профессиональные знания и владеют актуальными методиками образовательного процесса. Так же как и студентам, преподавателям не обязательно отрываться от основной работы, они могут подбирать удобное время для повышения квалификации самостоятельно.

Для проведения более привлекательных и динамических занятий используются интерактивные доски. Они подходят для отображения графиков, таблиц, изображений, что делает обучение для студентов и спортсменов более интересным. Электронные доски помогают улучшить и упростить взаимодействие между преподавателем и студентом,



сокращать время на проведение тренировок и повышать качество их исполнения, а также позволяют обучающим и ученикам быстро адаптироваться к изменениям плана занятий. Подобные доски эффективно обучают спортивным навыкам, например: броски в баскетболе, прыжки в высоту, техника плавания. Студенты видят правильную технику выполнения упражнений, а преподаватели могут исправлять и демонстрировать ошибки на доске. Также с помощью электронных досок можно разрабатывать индивидуальные тренировочные программы, которые учитывают физические возможности спортсменов, и настаивать их в режиме реального времени. Благодаря этому прогресс каждого ученика можно отслеживать, записывать результаты тренировок и спортивных соревнований, сравнивать и обсуждать с каждым спортсменом отдельно его физические особенности.

Цифровизация не только улучшает качество образования, но и делает его более доступным для множества студентов. Онлайн-курсы и учебные материалы с развитием технологий можно найти совершенно бесплатно, либо же за небольшую плату, что помогает экономить деньги на обучении. Также цифровизация позволяет учебным заведениям принимать больше студентов за счёт увеличения учебных мест, добавляя онлайн-программы образования.

Неотъемлемой частью цифровизации образования является внедрением в него системы онлайн-тестирования. Такие тесты позволяют преподавателю быстро определить уровень подготовки студента и дать им обратную связь. В некоторых приложениях подобного типа существует возможность отследить время выполнения задания и использование учеником вспомогательных материалов. Система онлайн-тестирования предлагает оперативный вариант обмена информацией между студентом и преподавателем и выявления даже самых мелких пробелов в знаниях обучающегося, а затем наверстывание их в короткий срок.

Благодаря цифровизации обучения в сфере физической культуры появилось множество возможностей привлечения интереса студентов к спорту. Система онлайн трансляций соревнований и тренировок позволяет расширить аудиторию спортивных игр и популяризовать спорт. Люди, у которых нет возможности лично посетить соревнования, могут смотреть спортивные трансляции, тем самым мотивировать себя на занятия физической активностью.

Цифровизация обучения в сфере физической культуры и спорта становится все более популярной и востребованной. Она позволяет улучшить качество образования и повысить эффективность обучения. Существует множество методов цифровизации образования, ежедневно это сфера развивается и появляются новые технологии, способные внести значительный вклад в повышение эффективности обучения физкультурой. Занятия физической активностью и технологическое развитие кажутся не совместимыми между собой вещами, однако благодаря внедрению технологий в спорт, на выходе мы имеем так много возможностей развития в этой сфере. Цифровизация обучения помогает не только поддерживать и развивать уже имеющиеся спортивные навыки, но и осваивать новые, ежедневно преодолевая предел своих возможностей.

*Список литературы:*

1. Иванченко В.Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей. Издательство «Феникс», 2011 год.
2. Мусиенко С.О., Егорова Д.А., Хрустова Л.Е., Корнилова Е.В. Цифровизация образования: тенденции, проблемы, перспективы. Издательство «Кнорус» 2022 год.
3. Robert Wells. A project-based guide to building 2D, 3D, augmented reality, and virtual reality games from scratch. Unity 2020 By Example.

