

УДК 004

***ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ЗА СЧЕТ ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЙ***

***Журавлева В.В.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

***Ткаченко А.Л.***

*к.т.н., доцент,*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

**Аннотация**

В данной статье рассматривается актуальность внедрения в образовательный процесс мотивационных методов. Одним из таких методов является внедрение в область спортивных занятий веб-приложений, которые смогут дать возможность личности самому обеспечить себе нагрузку и самому отслеживать свои навыки.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, образование, информационные и коммуникационные технологии, мотивация, инновации.

***INNOVATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE  
THROUGH WEB APPLICATIONS***

***Zhuravleva V.V.***

*student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

***Tkachenko A.L.***

*candidate of Technical Sciences,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

## **Abstract**

This article discusses the relevance of the introduction of motivational methods into the educational process. One of these methods is the introduction of web applications into the field of sports activities, which can enable an individual to provide himself with a load and track his skills himself.

**Keywords:** physical culture, sports, education, information and communication technologies, motivation, innovation.

Использование мобильных приложений для занятий физическими упражнениями стало популярным среди молодежи. Приложения способны дать базу для самостоятельного изучения и предложить программу для дальнейшего развития своих навыков. Так как информационные достижения стали неотъемлемой частью нашей жизни, целесообразно использовать их для привлечения молодежи к физическим нагрузкам [6].

Мотивация помогает человеку достигать невообразимых высот. Именно за счет нее стало возможным побудить личность выполнять какие-либо действия. Во времена высоких технологий и огромного потока знаний необходимых для среднестатистического специалиста в условиях стресса, неустойчивости к трудностям и неспособности справляться с тяжелыми временами стало намного сложнее побудить студентов к занятиям спортом. О необходимости физических нагрузок могут складываться множество дискуссий с различными предположениями и выводами. Но всем известно, что без занятий физической культурой невозможно прожить без проблем со здоровьем. Тем не менее современное поколение ничто не мотивирует к двигательной активности.

Поэтому становится актуальным вопрос развития мотивации у студентов к спорту.

Фактически физическая культура была и будет важным предметом изучения в школах и ВУЗах. Мало кого можно побудить заниматься спортом без внедрения этого предмета в учебную деятельность. В основном трудность заключается в необходимости куда-то идти или искать необходимые тренажеры, а также в неосведомленности о том, что делать и с чего начать. В этот момент приходит на ум слово инновация. То, что давно необходимо было для развития такого предмета как спорт. Инновация – это новейшее внедрение в область научных знаний с дальнейшим практическим использованием для человечества.

Вследствие развития современных технологий традиционно стали использоваться различные мобильные приложения для занятий спортивной деятельностью, которые преподаватели расценивают как полезное внедрение в организацию обучения студентов [1].

Исследования показывают, что при самостоятельном изучении какого-либо предмета мозг находится на более высоком уровне активности нежели как при наставничестве. Это и есть ключевой фактор, что необходимо позволить человеку дать возможность к индивидуальному подходу в изучении своих проблем. Самостоятельная физическая подготовка, является одним из внедрений в область преподавания, когда студенту позволяют заниматься самостоятельно физическими нагрузками с помощью Интернета или методических указаний.

За счет удобства информационных технологий мобильные приложения доступны каждому практически везде. В наше время существует невообразимое множество специальных трекеров, отслеживающих активность человека для самостоятельной настройки своих возможностей в день с последующим увеличением нагрузок. Отслеживать возможно абсолютно все: скорость, количество шагов, калории. Более того по записанным данным и индивидуальным подходам возможно выстроить план тренировок и получать советы от системы [3].

Информационные и коммуникационные технологии являются аспектом в повышении активности человека, его мотивации. Особое внимание при использовании мобильных приложений стоит уделять защите персональных данных пользователя, что отражено в работах авторов [2, 4, 5].

Условно приложения для занятий спортом делятся на: трекеры, приложения для обучения, для обучения с игрой, приложения с собственным тренером.

Трекеры – это то, что отслеживает каждый шаг индивида. Он работает за счет GPS. Основные измерения, которые он проводит это: пульс, шаги, скорость, темп. За счет этих значений выстраивается иерархия всей активности человека и общий вывод. Такой вид приложения необходим тем, кто понимает, как ему лучше заниматься и как распределить свою нагрузку. Наиболее известные трекеры: Google Fit, RunKeeper, Nike Run Club.

Приложения с собственным тренером позволяют выбрать любой вид спорта, а также на любую группу мышц. Они имеют уже встроенный план тренировок с отслеживанием выполненных заданий. Обычно это несколько стадий продвижения: начинающий, продвинутый и профессионал. В некоторых видах таких приложений есть и видео сопровождение, которое помогает лучше разобраться как правильно выполнить то или иное упражнение. Благодаря отличному интерфейсу в нем все понятно даже новичку. Наиболее популярные: тренировки-планки, пресс за 30 дней, Йога Клуб и др [3].

Приложения для обучения с игрой или как их еще называют «Exergames» представляет собой видеоигру. В таких играх важно то, что за счет ее построения человеку интересно заниматься спортом. Это могут быть танцы, повторение за графическим персонажем в телефоне и др. Движения считываются датчиком, который может быть в ваших часах или смартфоне. Выполняется это за счет GPS чипа или гироскопа. Наиболее популярными приложениями являются: iDance, T-wall.

Обучающие приложения созданы лишь для подготовки к занятиям. В них заложены некоторые правила по упражнениям. Как правильно делать те или иные упражнения. В таких приложениях обычно не бывает графического оснащения. Своего рода это методические указания в телефоне, которые не содержат сенсорного обеспечения, но с аудио и видео материалами.

Нельзя забывать, что инновации требуют подготовки к внедрению. Преподаватель должен четко понимать, какие могут быть последствия от их внедрения [6].

Но не стоит забывать, что полная отдача студентов информационному прогрессу в сфере спорта пока еще невозможна. Поэтому важно обеспечить студентам инновационную программу для занятий физической культурой в очном формате, но в то же время уделить часть на самостоятельное изучение с последующей проверкой данных.

В век безумного развития информационных технологий и полного внедрения сознания студента в эту сферу должны проводиться различные инновации в образовательном процессе. Очень важно со стороны педагогов внедрять информационные средства к изучению своих предметов. Особенно удобно стало использование приложений для занятий спортом во внеурочное время. Самостоятельное изучение навыков и построение собственной иерархической таблицы достижений в этой области больше мотивирует человека к самосовершенствованию. За счет графического интерфейса и различных трекеров отслеживания возможно отслеживать собственные навыки и улучшать их снова и снова за счет новых советов от системы приложений.

### **Библиографический список:**

1. Васильева, Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни [Текст] / Н. И. Васильева // Мир педагогики и психологии. — 2019. — № 12(41). — С. 59–67.

2. Иванец, М. Э. Анализ угроз информационной безопасности для коммерческой организации / М. Э. Иванец, А. Л. Ткаченко // Цифровая трансформация промышленности: тенденции и перспективы : Сборник научных трудов по материалам 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 11 ноября 2021 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2022. – С. 364-370. – EDN RWMZDO.
3. Корягина, Ю. В. Технология «Exergames» как инновационное средство спортивной тренировки и тестирования работоспособности спортсменов (по материалам зарубежной литературы) [Текст] / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, В. А. Блинов, О. А. Блинов // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 4. — С. 113–119.
4. Ткаченко, А. Л. Анализ проблем защиты организации от межсетевых атак / А. Л. Ткаченко, В. В. Бурцева, В. И. Кузнецова // Дневник науки. – 2021. – № 8(56). – EDN PYEENM.
5. Ткаченко, А. Л. Анализ эффективности защиты персональных данных и проблема cookie файлов / А. Л. Ткаченко, Е. С. Сафронов, В. И. Кузнецова // Дневник науки. – 2021. – № 6(54). – EDN KINHDT.
6. Маринич, Е. Е. Мобильные приложения с программой самостоятельной физической тренировки, как одна из форм информационной поддержки обучающихся образовательных организаций МЧС России [Текст] / Е. Е. Маринич, Р. М. Шипилов // Международный научно-исследовательский журнал. — 2020. — № 9–2(99). — С. 132–139.

*Оригинальность 80%*