

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

А. А. Семенова, С. В. Воробьев

*РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: Semyonovaa@mail.ru*

Физическое воспитание студентов способствует оптимизации их умственной активности. Обладая достаточно мощной побудительной силой, инновационные средства способны активизировать готовность полноценно реализовывать свои силы в здоровом образе жизни. В статье рассмотрены примеры экосистемы «умных вещей».

The physical education of students helps to optimize their mental activity. Possessing a powerful enough incentive force, innovative means are able to activate the readiness to fully realize their strengths in a healthy way of life. In the article examples of the ecosystem of «smart things» are considered.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов; инновационные средства; здоровый образ жизни.

Keywords: physical education of students; innovative means; healthy lifestyle.

В настоящее время в системе физического воспитания студентов преобладают задачи по повышению уровня физической подготовленности, выполнению контрольных нормативов. В процессе организации оптимальной двигательной активности как основного компонента ведения здорового образа жизни на практике они нуждаются в изменениях. Сохранение и укрепление здоровья студента является базой для поддержания его умственной работоспособности на протяжении всей жизни. Физическое воспитание студентов может способствовать активизации готовности использовать в организации здорового образа жизни различных инновационных средств. Помимо разнообразных фитнес трекеров и мобильных приложений для тренировок использование «умных» вещей представляется особенно актуальным. Так, C-Ring Dumbbells («умные гантели»), которые призваны отслеживать количество калорий, которые человек сбросил при тренировке и с помощью цветового индикатора определяют оптимальную продолжительность тренировки. Зеленый цвет означает, что тренировка только началась, желтый – идет фаза активной тренировки, а красный цвет оповещает о том, что тренировку стоит прекратить.

Еще существует «умный» футбольный мяч (Adidas). Внутри мяча находится специальный датчик, который соединяется с компьютером или смартфоном владельца и при тренировках мяч будет отправлять на данные гаджеты всю необходимую информацию. Мяч может показать силу удара, рассчитать траекторию его полета и подкрутку, в его чип встроены упражнения по различным финтам и техники, с помощью которых можно обучиться игре в футбол. Такой

мяч будет следить за правильностью выполнения различных элементов техники игры.

«Умная бутылка» отслеживает количество влаги в теле спортсмена и издаст сигнал при необходимости пополнения ее содержания. Чтобы не покупать несколько приборов, создано универсальное устройство для людей, увлекающихся спортом под названием «Paroos G-100». Данный прибор оснащен встроенным GPS-приемником, который показывает пройденный путь и скорость движения. При этом перед началом упражнений можно выставить нужное расстояние и скорость бега, и если она окажется ниже или выше установленной, прибор начнет вибрировать, сигнализируя об этом. Кроме того, в устройстве находится термометр с функцией рассчитывающей количество потраченных калорий и плеер.

Музыка позволяет преодолеть тяжесть физических нагрузок, а использование mp3-плеера возможно теперь и для пловцов во время тренировок. Например, «Finis Neptune» крепится на очки и передает звуковые колебания без наушников. Устройство «Sportiiii» для велосипедистов отображает частоту сердечных сокращений с помощью удобной светодиодной индикации.

Если использовать профессиональные инновации в этой области, то следует обратить внимание на медицинские инновации, которые направлены на предотвращение травм и осложнений у спортсменов. Например, программа оказания доврачебной помощи «Sport Safety Training Program». Данная программа направлена на обучение тренеров, которые отвечают за безопасность спортсменов. По этой программе разработан специальный стандарт, позволяющим тренерам предугадать возможность травмы у спортсмена и, при необходимости, оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинской бригады во избежание дальнейших осложнений и травмы.

Умная одежда для кардио тренировок представлена разными брендами, среди которых «Sensoria Smart Clothing». «Sensoria Smart Sock» – специальные носки и датчик, которые отслеживают скорость владельца, темп, расстояние и другие параметры, следят за техникой и постановкой ноги для избегания травм. Приложение анализирует данные о ежедневных движениях и действует как виртуальный тренер, давая советы о том, как правильно и быстро бегать.

Психологические инновации служат для «разгрузки» и стимуляции мозга. Например, проект «Human Cognition Project Lumosity» позволяет лучше понять свое тело и найти наиболее легкие и эффективные способы выполнения действий. Подобное выполнение упражнений вырабатывает способность к выполнению действий «на автомате», что позволит студентам не переживать перед соревнованиями и не даст им «перегореть».

Особый интерес вызывают разработки, которые в силу разных обстоятельств, успешно используются за пределами нашей страны. Так, отдельно стоит выделить инновационный социальный проект от компании NIKE – микроавтобус, который ездит по улицам Мадрида и создает на различных парковках, пустырях и площадках лазерное футбольное поле для игры. У этого микроавтобуса есть свой номер, на который нужно отправить SMS с необходимым местом и временем. В нужный час лазерное поле окажется в указанном месте. Или фит-

нес трекер для экстремальных видов спорта (серфинг, катание на скейтборде и сноуборде). Датчик «Трасе» устанавливается на поверхность доски, отслеживает скорость, высоту и количество приземлений. В нем есть возможность поделиться данными о своих трюках с товарищами.

Таким образом, применение приведенных выше инновационных средств в физическом воспитании студентов позволит стимулировать процессы их саморазвития, расширить эрудицию студента в сфере физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. *Кузнецов В. С.* Физическая культура : учеб. пособие. М. : Кнорус, 2017. 256 с.
2. *Мокеева Л. А., Чекашева Д. В.* Современные технологии в спорте // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 2.
3. Look At Me. – [Электронный ресурс]: <http://www.lookatme.ru/> (дата обращения 14.06.2018).
4. *Воробьев С. В., Семенова А. А.* К вопросу о государственной поддержке профессиональных футбольных клубов в России // Менеджмент XXI века : драйверы социально-экономического развития : сб. науч. статей по материалам XVI Междунар. науч.-практ. конф. М. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2016. С. 281–284.
5. *Воробьев С. В.* О развитии и популяризации профессионального футбола в Российской Федерации // Вестник студенческого научного общества РГПУ им. А. И. Герцена : сб. лучших студенческих работ 2017. Вып. 18. С. 209–211.