**СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Аннотация:*** В данной статье рассматривается использование современных фитнес-технологий с целью повышения интереса студентов к парам физической культуры. Характеризуется понятие фитнес-технологий, описываются виды умных тренажеров.

***Ключевые слова:*** фитнес-технологии, искусственный интеллект, физическая активность, цифровые тренировки, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты, умные тренажеры.

В настоящее время одной из ключевых задач образования является проблема укрепления здоровья, повышение интереса к здоровому образу жизни, а также мотивация студентов к посещению пар физической культуры.

Сегодня это особенно актуально, ведь студенты ведут малоподвижный образ жизни, проводят большую часть всего времени в сидячем положении, что отрицательно сказывается на их здоровье.

Традиционные пары физической культуры не вызывают большого интереса у ребят, что приводит к снижению уровня физического здоровья и функциональных возможностей учащихся, поэтому поиск новых эффективных и инновационных путей оздоровления является наиболее актуальным в настоящее время [1].

Для решения данной проблемы на пары физической культуры следуют внедрить современные оздоровительные фитнес-технологии.

Выясним, что же такое фитнес-технологии?

Фитнес-технологии – это совокупность научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности [2].

В настоящее время фитнес-технологии получили большое распространение. Оцифровка физической нагрузки началась с выходом фитнес-браслетов, способных фиксировать параметры активности.

Для получения наибольшего результата от тренировок, необходимо учитывать не только нагрузку на организм, но и такие параметры, как частота пульса и дыхания, время бодрствования и сна.

Также существуют мобильные приложения, предлагающие программы тренировок, планирование питания и отслеживание прогресса. Их функции заключаются в следующем:

1) После ввода своих данных приложение подбирает программу в зависимости от заданной цели пользователем.

2) Набор упражнений с подробным описанием или видеоинструкцией.

3) Приложение способно рассчитать наиболее подходящую диету для пользователя, основываясь на его персональных данных и поставленных целях.

Фитнес-браслеты и мобильные приложения для спорта имеют многие студенты, но для повышения интереса к занятию спортом на парах следует использовать умные тренажеры.

Умные тренажеры – это тренажеры с искусственным интеллектом, который контролирует процесс тренировки, а также является тренером, анализируя уровень физической подготовки обучающего и подбирая необходимый уровень нагрузки.

Информация о нагрузке, собранная с помощью датчиков, которые считают подходы, запоминают вес и регулируют другие показатели, также передается на мобильное устройство. Эта функция очень полезна, ведь преподаватель выдает общие упражнения для всех студентов за исключением особенных ребят, а умный тренажер будет подбирать нагрузку для каждого студента индивидуально, исходя из его параметров и возможностей.

Существует несколько видов умных тренажеров.

Самый простой пример умного тренажера – это силовой тренажер. Он сам тестирует уровень физической подготовки студента, а после подбирает необходимый вес и количество подходов. К таким тренажерам можно отнести следующие:

1) Умная беговая дорожка будет следить за пройденным расстоянием, скоростью движения и количеством шагов. Чтобы иметь расширенный доступ к параметрам тренировок и фиксировать свои рекорды, потребуется установить специальное приложение.

2) Умная скакалка вместе со специальным приложением считают обороты и сожженные килокалории, составляют индивидуальные программы тренировок, подбадривают и мотивируют. В них также встроен небольшой дисплей, на котором отображается информация о текущей тренировке.

3) Петли для подвесного тренинга неуклонно набирают популярность. Система автоматически подсчитывает количество подходов, скорость, использованный в ходе занятий вес и время тренировки. В приложении установлен большой выбор программ, направленных на снижение веса, повышение выносливости, развитие силы или на тренировку отдельных групп мышц.

4) Умные перчатки со встроенными датчиками определения движений нацелены на отслеживание силы и размаха удара. Перчатки сопрягаются с приложением, и вы готовы к тренировкам с грушей или к спаррингу. В вашем смартфоне хранится вся информация о занятиях боксом и анализ вашего прогресса. Кроме того, перчатки снабжены LED-подсветкой, меняющейся в зависимости от силы удара и динамики спортивных занятий.

Более интересный вариант умных тренажеров – 3D-капсула, которая оценивает телосложение и физические параметры студента. Исходя из этих показателей, в специальном приложении появляются индивидуальные рекомендации по вопросу питания и тренировок. Более того, в приложении создается 3D-модель студента, которая показывает, как правильно выполнять то или иное упражнение. Кажется, это является «изюминкой» тренажеров, от которой даже взрослые будут в восторге.

Наиболее полезным для лиц, которые хотят заниматься спортом без малейшего вреда для своего организма, является компьютеризированный тренажерный комплекс с обратной биологической связью. Датчики, входящие в состав комплекса, собирают информацию о состоянии человека, в случае чего реагируют на отклонения. Также комплекс регистрирует отклонения от правильной техники выполнения упражнений и не дают перегружать организм занимающегося [3].

Наиболее интересным для занимающихся будет виртуальный тренажер, позволяющий превратить занятия физической культурой в развлечение. Например, модуль велотренажера имитирует разные рельефы с препятствиями, которые можно преодолеть, решив учебную задачу. Получается, студент одновременно занимается физическими упражнениями и развивает свое мышление.

Проанализировав возможности умных тренажеров, хотелось бы отметить, внедрение современных фитнес-технологий в курс физической культуры будет вызывать большой интерес у студентов, что вследствие будет мотивировать ребят к занятию спортом на парах физической культуры [4].

Таким образом, можно утверждать, что применение современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов способствует увеличению их двигательной активности и улучшению физического состояния. Кроме того, это поможет привлечь больше молодых людей к здоровому образу жизни, что, в последующем, будет способствовать здоровью и активности будущего поколения.