Дата поступления рукописи в редакцию: 21.09.2026 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2026-11-368-370
Дата принятия рукописи в печать: 12.11.2026 г.

ИВАШКО Наталья Васильевна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск, Россия,
e-mail: Russlen90@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. *Физкультурное образование является неотъемлемой частью развития каждого человека. В современном мире появляется все больше новых технологий физкультурного образования, не только для детей, но и вполне для состоявшегося человека. Не секрет, что, приступая к физическим нагрузкам, для начала прощупывается почва, с которой предстоит работать. Учитывается все, начиная от состояния здоровья и заканчивая психологическим состоянием каждого. Весь анализ дает возможность обеспечения эффективного построения задач. Технологии физического воспитания являются одним из самых важных в физкультурном образовании. В XXI веке существует огромное количество технологий. В нашей работе рассмотрены самые новые и эффективные технологии физкультурного образования населения.*

Ключевые слова: *физкультурное образование, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии, соревновательные технологии, блочно-модульные технологии, игровые технологии.*

Для цитирования: *Ивашко Н. В. Применения современных технологий в физкультурном образовательном процессе // Российский научный вестник. 2026. № 11. С. 368–370.*

IVAHKO Natalia Vasilivna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL CULTURE AND EDUCATION PROCESS

Annotation. *Physical education is an integral part of every person's development. In the modern world, there are more and more new technologies of physical education, not only for children, but also for an accomplished person. It is no secret that when starting physical activity, the soil with which you have to work is first felt. Everything is taken into account, from the state of health to the psychological state of everyone. The entire analysis makes it possible to ensure the effective construction of tasks. Physical education technologies are one of the most important in physical education. There is a huge amount of technology in the 21st century. In our work, the newest and most effective technologies of physical education of the population are considered.*

Key words: *physical education, health-saving technologies, information and communication technologies, competitive technologies, block-modular technologies, gaming technologies.*

For citation: *Ivahko N. V. Application of modern technologies in the physical culture and education process. Russian scientific bulletin. 2026;(11):368–370. (In Russ.).*

Введение. Поиск новых технологий физкультурного образования, растет с каждым годом. Поэтому, эта тема является одной из самых актуальных проблем современности. Это объясняется распространением новых педагогических технологий. Одной из самых популярных технологий в наше время, является технология дифференцированного физкультурного образования. Эта технология применяется как к школьникам, так и на индивидуальных занятиях в спортивных клубах. Данный вид подразумевает формирование физических нагрузок на основе личных

качеств и способностей. Она выделяется среди прочих других технологий, которые пытаются подогнать всех под одну систему. Это дает некое преимущество среди других. Поскольку развитие физического образования проходит намного быстрее. Сутью дифференцированного обучения являются дозированные двигательные действия. Продвигается данный процесс обучения по очень простой схеме, список упражнений, составленный на конкретного человека, помогает ему шаг за шагом продвигаться к поставленной цели. конкретного человека, помогает ему шаг за шагом продвигаться к поставленной цели. Эта технология на 90% эффективнее, чем остальные. Поскольку развитие физического образования проходит намного быстрее.

Профильная дифференциация по физкультурно-спортивным интересам студентов позволяет выделить группы специализаций.

Здоровьесберегающие технологии. На сегодняшний день, к сожалению, очень мало здоровых людей, это связано с экологической ситуацией в мире и пассивным способом жизни. Эта технология рассчитана на список специфических занятий, для укрепления мышц, дыхательных путей, подвижности. Преимуществами данной технологии является собственно укрепление здоровья, занятие любимым видом спорта без ущерба для организма. Благодаря данной технологии, великим спортсменом не станешь, но укрепить здоровье возможно. Самыми оптимальными занятиями данного вида является легкая атлетика и лыжная подготовка.

Информационно-коммуникационные – это технологии обучения, которые являются не менее важной среди остальных. Информационно-коммуникационная технология помогает определиться с видом спорта, обучает двигательной технике, помогает ознакомиться со спортивным инвентарем. А также проводит анализ развития различных видов спорта во всем мире. Налаживает физкультурное образование на 72,4% лучше остальных, поскольку предполагает непосредственно изучение научного материала.

На основе анкетирования учителей физкультуры и анализа полученных данных были построены диаграммы использования учителями на уроке физической культуры основных видов информационно-коммуникативных технологий. Применения информационно-коммуникативных технологий для решения дидактических задач на уроке физической культуры, а также использования учителями на уроке физической культуры основных программ пакета Microsoft Office

Была выявлена потребность у учителей физической культуры в дидактических и методических материалах по использованию информационно-коммуникативных технологий на уроке физической культуры. Соревновательная технология, как правило, используется в школах, университетах. Благодаря этой технологии, повышается эмоциональный уровень человека. На проведении этой технологии возможен анализ всей предыдущей работы, а также построение работы в будущем. Повышается мотивация к занятиям спортом. В основе метода, лежит идея непрерывного занятия физической культурой, усовершенствование своих спортивных навыков. Жажда победы и совершенства – главная цель соревновательной технологии.

Блочно-модульная технология, открывает перед человеком возможность самостоятельно выбирать систему физических нагрузок для решения задач, поставленных перед ним. Человек может самостоятельно разработать блок программы упражнений. Благодаря этому направлению, спортивную подготовку можно корректировать, изменять темпы и сроки. Программа рассчитана на реализацию поставленных задач путем последовательности различных нагрузок. Минус данной технологии в том, что сам человек не разберется, какая программа нагрузок ему необходима. Это решение должен принимать высококвалифицированный специалист на основе медицинских анализов, физических и психических данных. С научной точки зрения, эта технология дает ровным счетом 3% успеваемости. В большинстве случаев не эффективная технология.

Игровая технология актуальна для подростков и детей малого возраста. Для более продуктивных занятий, а также завлечение юного поколения в мир спорта, была разработана игровая технология. Она составляет некую установленную программу действий. Основу составляет направление физической активности детей на спортивные занятие через игру. Это необязательно должен быть футбол, волейбол и прочее, достаточно легкой игры с направлением движений. Например: бег, прыжки и так далее, важнее всего в применении метода «сюжетная» организация. Если же говорить о начальной стадии воспитания физкультурного образования, то лучше всего конечно, употреблять технологию игры, приучая детей к активному образу жизни. Если же говорить о начальной стадии воспитания физкультурного образования, то лучше всего конечно, употреблять технологию игры, приучая детей к активному образу жизни. Данная технология применена к детям, повышает эффективность среди прочих, на 57,7%.

Принимая во внимание представленный материал, можно сделать вывод, что самыми оптимальными технологиями в наше время является

технология дифференцированного физкультурного образования и соревновательная технология. Эти технологии дают предпосылку на самосовершенствование, самореализацию и саморазвитие. Преимуществами данных направлений есть:

Индивидуальный подход к каждому;

Анализ психических и физических возможностей;

Систематизированная постановка задач;

Мотивационная задача.

Выводы. Самыми оптимальными технологиями в наше время является технология дифференцированного физкультурного образования и соревновательная технология. Эти технологии дают предпосылку на самосовершенствование, самореализацию и саморазвитие. Таким образом, применение этих двух технологий, а не в редком случае, в их совмещении, оказывают положительное влияние, как на человека, так и на физическое образование в целом. Дифференцированная и спортивная технологии готовят разумный фундамент физических нагрузок вместе с организацией педагогических воздействий. Эти технологии используют для развития конкретно физических качеств и спортивной подготовки. А строгая сбалансированность с индивидуальными способностями, и уровнем спортивных навыков самого занимающегося позволяет как можно быстрее получить ожидаемые результаты. Дифференцированная и спортивная технологии готовят разумный фундамент физических нагрузок вместе с организацией педагогических воздействий. Эти технологии используют для развития конкретно физических качеств и спортивной подготовки. А строгая сбалансированность с индивидуальными способностями и уровнем спортивных навыков самого занимающегося, позволяет как можно быстрее получить ожидаемые результаты.

Список литературы:

[1] Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. “Новые технологии ФВ школьников” Практическое пособие. М., 2007 г.

[2] Чичикин В.Т., Игнатьев П.В., Конюхов Е.Е. “Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении”. Н.Новгород. 2007 г.

[3] Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. — М.: Академия, 2008. 288 с.

[4] Козлов А. В. Проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании // Молодой ученый. — 2010. — № 6. — С. 334-337.

[5] Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / И.А. Воронов. — СПб.: Изд-во СПбГУП, 2007. 140 с.

References:

[1] Chaitsev V.G., Pronina Ch. V. “New technologies for school children” Practical guide. M., 2007.

[2] Chichikin V.T., Ignatiev P.V., Konyukhov E.E. “Regulation of physical culture and recreation activities in an educational institution.” N.Novgorod. 2007.

[3] Petrov P.K. Information technologies in physical culture and sports / P.K. Petrov. — M.: Akademiya, 2008. 288 p.

[4] Kozlov A.V. Problems of application of information and communication technologies in physical education // Young scientist. - 2010. — No. 6. — pp. 334-337.

[5] Voronov I.A. Information technologies in physical culture and sports / I.A. Voronov. — St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State University, 2007. 140 p.