**Совершенствование системы качества физкультурного образования в соответствии с потребностями цифровизации образовательного процесса**

Н.В. Толкачева, преподаватель

физической культуры

Для совершенствования системы качества уроков физической культуры используем цифровые инструменты.

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс позволяет сделать урок физкультуры более информационно-насыщенным, интересным. Сегодня, учебное занятие, несомненно, имеет большую привлекательность для обучающихся при использовании новых коммуникационных технологий.

Использование гаджетов в процессе физического воспитания студентов в настоящее время происходит одновременно в двух направлениях:

**- Здоровьесберегающее:** использование различных датчиков для определения ЧСС, артериального давления позволяет избегать процессов утомления и переутомления, дифференцированно повышать степень физической нагрузки для каждого занимающегося на уроке.

С целью повышения продуктивности современного урока физической культуры, повышения его прикладного значения, были изучены возможности следующих приложений:

**Приложение Leaone** использует передачу технологии Bluetooth 4.0 и измерения в реальном времени веса тела и запись его в приложение. Стоя босиком на платформе весов можно узнать свой вес, и всего за несколько секунд, оценить: индекс массы тела, процентное соотношение жировой, мышечной и костной массы тела, количество воды тела, калорийность питания одного дня. Регулярное взвешивание позволяет увидеть тенденцию изменения состава тела, а также дает возможность управлять своим здоровьем.

**Умный браслет** умеет определять пульс, давление и температуру тела, то это может помочь в предотвращении случаев переутомления и определить оптимальную степень физической нагрузки для каждого ученика, и на основе полученных данных подобрать индивидуальную программу упражнений, которая, например, будет помогать занимающемуся развивать определенную группу мышц или, наоборот, сбалансирует его тренировки. К тому же сейчас во многих браслетах есть определенные режимы как для бега, так и для спортивных игр: он рассчитывает нагрузку, оптимальное давление, отмечает пульс до начала урока и после, и благодаря этому можно понять, эффективно прошло занятие физическими упражнениями или нет.

**- Образовательное**: внедрение в образовательный процесс технологий, которые помогают более эффективно достигать педагогические цели.

Рассмотрим наиболее популярные приложения, применяемые нами для физкультурного образования студентов:

- **3D Gym Men, 3D Gym Women** -  данное приложение позволяет разобрать все гимнастические элементы в мельчайших деталях, выявить ошибки при выполнении. На уроках физической культуры используется при изучении раздела «Гимнастика».

**Интервальный Таймер для тренировок** - спортивный таймер для высокоинтенсивного интервального тренинга (ВИИТ таймер). Это больше, чем секундомер для тренировок или таймер обратного отсчета.

Данное приложение позволяет эффективно чередовать время тренировки и отдыха. В приложении имеется [табата](https://lifehacker.ru/tabata/" \o "Табата: 4-минутные тренировки, которые сжигают жир лучше бега" \t "_blank)-таймер, таймер раундов для кроссфита и секундомер для бегунов. Кроме того, можно создавать собственные счётчики времени.

У Timer очень яркий, контрастный интерфейс, с которым проще следить за течением минут, не рассматривая подолгу экран гаджета. Кроме того, в настройках приложения можно найти несколько опций, которые позволяют взаимодействовать с таймером, не беря в руки смартфон.

Например, Timer Plus умеет мигать вспышкой или экраном девайса, предупреждая об окончании очередного раунда, а также уведомлять вас голосом.

Личные смартфоны и смарт-часы теперь не только не мешают вести урок, но и приучают к ответственности следить за самочувствием по ЧСС и АД, тем самым вносить корректировку в физическую нагрузку на уроке.