

**Коротких Е.Ю.¹; Халманских А.В., к.п.н.²; Кузьмичева Г.В.³
ОБСНОВАНИЕ ПРОЕКТА «VR - ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И СПОРТА»**

¹ ГАУ ДО ТО «ДтмС «Пионер», г. Тюмень, Россия, korotkikh_72@mail.ru

² ГАУ ТО «ЦСП», г. Тюмень, Россия, sanna81@mail.ru

³ ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой»,
г. Тюмень, Россия, Kuzm63@mail.ru

Аннотация. В статье представлено описание проекта «VR – технологии для здоровья и спорта». Главное направление проектной деятельности является охрана здоровья граждан и пропаганда здорового образа жизни. Одной из основных идей является популяризация зимних видов спорта в регионе и привлечение к занятиям подрастающего поколения лыжными гонками и биатлоном.

Ключевые слова: виртуальная реальность, VR – тренажер, зимние виды спорта, «Жемчужина Сибири».

**Korotkikh E.¹; Khalmanskikh A., Ph.D.²; Kuzmicheva G.³
PRESENTATION OF THE PROJECT "VR TECHNOLOGIES FOR
HEALTH AND SPORTS"**

¹ SAI AE of the TR «Palace of Arts and Sports «Pioneer», Tyumen, Russia,
korotkikh_72@mail.ru

² SAI of the TR «CSP», Tyumen, Russia, sanna81@mail.ru

³ SAI of the TR RSSOR for skiing and biathlon L.N. Noskova, Tyumen, Russia,
Kuzm63@mail.ru

Annotation. The article describes the project "VR - technologies for health and sports." The main direction of the project activity is the protection of the health of citizens and the promotion of a healthy lifestyle. One of the main ideas is the popularization of winter sports in the region and the involvement of the younger generation in cross-country skiing and biathlon.

Key words: virtual reality, VR - simulator, winter sports, «Pearl of Siberia».

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. На практике жизнь современного подростка 14-16 лет перенасыщена различными гаджетами, приложениями, компьютерными играми, интернет общением, яркими визуальными стимулами. Поэтому основную часть свободного времени, а теперь ещё и учебного тоже, подростки проводят у экранов мониторов, страдая от недостатка двигательной активности и рискуя стать молодыми гипертониками.

Исходя из выше обозначенной проблематики миссия социального проекта "VR - технологии для здоровья и спорта" состоит из: популяризации и привлечения к занятиям зимними видами спорта; сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения посредством физической культуры и спорта, через погружение в виртуальную реальность и решения вопроса повышения уровня интеллектуальной и физической активности юных изобретателей через актуализацию их труда и возможность получения наглядных его результатов [1].

Целью проекта является популяризация в Тюменской области зимних базовых видов спорта, продвижение в подростковой среде ценности здорового образа жизни, тренировка навыков двигательной активности в лыжной гонке и стрельбе по мишени посредством специализированного программно-аппаратного комплекса на основе VR-технологий.

Проект "VR - технологии для здоровья и спорта" направлен на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организацию их свободного времени, на развитие и популяризацию базовых зимних видов спорта в регионе. А также, создание возможностей для одаренных в спорте детей из сельских муниципальных районов и городских округов Тюменской области познакомиться со спортивными объектами мирового уровня.

Виртуальная реальность (virtual reality, VR) – созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, обоняние, осязание и др.

На сегодняшний день "виртуальная реальность" может быть одним из эффективных средств обучения и тренировки двигательных навыков [2]. С другой стороны, подростки, владея новыми технологиями и возможностью придумывать и создавать интересные технологии для спортсменов, уже занимающихся зимними видами спорта, не находят применения своим изобретениям на деле, а, значит, не видят "полезности" своих увлечений. Здесь проект "VR - технологии для здоровья и спорта" дает еще и воспитательную нравственную составляющую в решение проблемы актуализации интеллектуального подросткового творчества, а через это выстраивание индивидуальной траектории взросления подростка и приобретения им ощущения значимости и причастности к общему делу [3].

Однако есть еще одна важная особенность подросткового организма: ребенок устает быстрее, чем взрослый, но и восстанавливается быстрее. Им нужен менее продолжительный отдых, чем взрослым. Отсюда напрашивается вывод: детям можно заниматься часто, но непродолжительное время

Все знают, что необходимо заниматься спортом для здоровья. Но, далеко не все находят мотивацию ходить в спортзал в свободное время. Многие находят тренировки скучными и отнимающими много времени. Если ставить цель – привитие здоровых привычек, общее укрепление организма, развитие силы, ловкости и выносливости, тогда главным критерием становится заинтересованность подростка.

Чтобы заинтересовать современного ребенка обучаться чему-то новому, необходимо создать «вау-эффект»: это должно быть необычно, интересно, привлекать внимание, а значит повышать их мотивацию обучаться. Таким эффектом для подростка может стать тренировка в виртуальной реальности. Использование гаджета для тренировок приучает ребенка к ощущению того, что спорт не отрывает его от виртуальной жизни, а интегрирован в нее.

Применение технологии виртуальной реальности превращает тренировки в игру и развлечение. Так, по словам разработчиков игры «*Beat Saber*», «изначально игра не создавалась с целью привлечения людей к спорту. Но результат оказался неожиданным. Люди, которые раньше не уделяли никакого внимания физической активности, внезапно стали вести более здоровый образ жизни». Виртуальная реальность делает невероятную вещь - она заставляет геймеров двигаться физически.

«VR – технологии» способны с максимальным эффектом присутствия, помочь детям и подросткам с ограниченными физическими возможностями испытать те ощущения, которые казались им недостижимыми в реальной жизни. Например, человек, с поражением опорно-двигательного аппарата, может принять участие в лыжной гонке и в биатлоне.

Начинающие лыжники из муниципальных субъектов Тюменской области зачастую не имеют возможности познакомиться с ключевыми спортивными объектами, на которых проходят соревнования, например, такими, как ОЦЗВС «Жемчужина Сибири». Это приводит к тому, что на реальных соревнованиях, у них не получается выступить на максимуме своих возможностей. В итоге они показывают более низкие результаты, теряют мотивацию и перестают заниматься лыжным спортом.

Таким образом, реализация проекта "VR - технологии для здоровья и спорта" позволит познакомить более 500 детей подросткового возраста из 6 муниципальных образований Тюменской области с такими видами спорта, как лыжные гонки и биатлон. Даст возможность потренировать навыки прохождения лыжной трассы и огневых рубежей в виртуальной реальности на цифровой копии ОЦЗВС «Жемчужина Сибири» и закрепить полученные «виртуальные» результаты в специально организованном массовом "Фестивале здоровья, спорта и интеллекта". Проект также, позволит повысить интерес и мотивацию к сдаче норм комплекса ГТО.

Литература

1. *Леонов С.В. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике // Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 18-29*

2. *Оливер П.Л. Фарли Виртуальная реальность в спортивной подготовке: приобретение навыков и свободное применение / Оливер П.Л. Фарли, Кирстен Спенсер, Ливви Будине // Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спортсменов высокой квалификации: научно-методический семинар. – Минск, 2021. – С. 31-43*

3. *Халманских А.В. Реализация проекта «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону» в Тюменской области / А.В. Халманских, Л.Н. Носкова, Е.Т. Колунин, Е.Ю. Коротких // Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: Всероссийская научная конференция с международным участием: сборник материалов и докладов. - Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. – С. 537-540*