

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, А. Н. Ашихмин

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования Череповецкий государственный университет,  
г. Череповец, Россия  
e-mail: anpodol@mail.ru*

В работе научно обосновано использование современных информационных технологий в физическом воспитании студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Студентам предлагалось разработать собственную траекторию индивидуальной оздоровительной программы и отчитываться о выполнении программы статистическими данными по фитнес-браслету. Такое построение процесса обучения позволило сделать образовательный процесс рефлексивным, сознательным, определяющим успешность их профессиональной деятельности.

This work scientifically proves the benefits of using modern information technologies for students who are exempt from practical classes in the discipline "Physical culture and sports". Students were asked to develop their own trajectory for an individual wellness program and report on program performance with statistics on the fitness bracelet. The educational process becomes reflective, conscious, determining the success of professional activities for students.

**Ключевые слова:** студент; Офис 365 Teams; фитнес-браслет; индивидуальная программа оздоровления.

**Key words:** student; Office 365 Teams; fitness bracelet; individual health improvement program.

С каждым годом увеличивается процент студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» по состоянию здоровья [1, 3]. Несомненно, физические возможности таких студентов сильно ограничены, однако, большинству из них врачи рекомендуют занятия физическими упражнениями и лечебной физкультурой (ЛФК). При некоторых заболеваниях заниматься ЛФК необходимо даже в большем объеме, чем студентам основного отделения [5]. Для отслеживания физической активности – шагов, дистанции бега, фаз сна с целью корректировки физической нагрузки и самостоятельных занятий удобно использовать фитнес-браслет [2, 4].

Низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов является актуальной проблемой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована. Современное общество диктует новые требования в поиске и внедрении инновационных подходов, предусматривающих использование компьютерных технологий, создание новых алгоритмов управления, разработку и использование средств и методов в сфере физической культуры.

Цель работы – научно обосновать использование современных информационных технологий в физическом воспитании студентов, освобожденных от практических занятий.

Задачи:

1. Изучить особенности применения информационных технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов.

2. Обосновать направления использования современных компьютерных технологий для учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов, освобожденных от практических занятий.

Исследования проводились в Череповетском государственном университете со студентами, освобожденными от практических занятий. Используются: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Информационные технологии в учебном процессе по физическому воспитанию студентов предложены с целью улучшения их состояния здоровья, формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, воспитания потребности в систематической двигательной активности.

В рамках выполнения исследования проведен анализ уровня знаний студентов по дисциплине и функциональному состоянию. Анализ результатов предварительного тестирования позволил создать контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы выборочным методом. Контрольная и экспериментальная группы не имели достоверных отличий на начало эксперимента и складывались с учетом процентного соотношения оценок тестирования студентов.

Для сравнения произошедших изменений было проведено тестирование вначале и в конце педагогического эксперимента. Результаты данного исследования показаны в табл.

Таблица – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп,  $M \pm m$

Тесты	Сентябрь 2019 г.		Май 2020 г.	
	ЭГ (n = 14)	КГ (n = 16)	ЭГ (n = 14)	КГ (n = 16)
Ортостатическая проба, уд./мин	20,98 ± 3,01	19,98 ± 2,73	18,17 ± 2,74	20,98 ± 2,54
Проба Штанге, с	25,46 ± 5,19	25,98 ± 5,61	47,00 ± 4,0	25,18 ± 5,58
Индекс Кетле, кг/м <sup>2</sup>	30,91 ± 3,51	30,78 ± 3,74	26,61 ± 3,88	30,14 ± 3,43
Темп восприятия информации по таблицам Шульте, с	0,50 ± 0,08	0,49 ± 0,08	0,26 ± 0,09	0,45 ± 0,05
Теория, баллы	15,94 ± 1,87	15,74 ± 1,65	18,5 ± 1,45	19,5 ± 0,82

Контрольная группа выполняла письменную тематическую контрольную работу и сдавала зачет по теоретическому разделу программы. Студенты экспериментальной – проводили off-line обсуждение и выполнение практических работ по определению собственного функционального, физического развития и профессионально-прикладной подготовленности на платформе «Офис 365 Teams», а также составляли индивидуальную программу оздоровления и физической подготовки с учётом полученных результатов и отчитывались о выполнении программ оздоровления снимками экрана показателей пульса по фитнес-браслету.

После педагогического эксперимента в контрольной группе функциональное состояние получило незначительное ( $P > 0,5$ ) ухудшение и только по теоретическому тестированию наблюдалось существенное улучшение даже по отношению с экспериментальной группой ( $P < 0,005$ ). В экспериментальной группе студентов произошли существенные изменения ( $P < 0,005$ ) по всем показателям. Проведение индивидуальных занятий с оздоровительной направленностью позволило улучшить функциональное состояние студентов экспериментальной группы ( $P < 0,001$ ), чего не наблюдалось в контрольной.

Вывод. Система обучения студентов, освобожденных от практических занятий нуждается в реформировании. Предлагаемый вариант обучающих заданий и контроля предоставляет освобожденным студентам возможности выработать собственную траекторию подготовки и занять позицию личной ответственности за результаты своего труда. Контроль собственной активности по фитнес-браслету является одновременно контролирующим и мотивирующим фактором. Такое построение процесса обучения позволило сделать образовательный процесс рефлексивным, сознательным, определяющим успешность их профессиональной деятельности.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Казантинова Г. М. Оценка физического развития студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре / Г. М. Казантинова, М. В. Цуцаева // Известия Нижневолжского агроуниверситетского комплекса: Наука и высшее профессиональное образование. – 2007. – № 1 (5). – С. 138–142.
2. Ковалева, И. А. Использование современных гаджетов как средство контроля за функциональным состоянием организма студентов / И. А. Ковалева // Современные инновационные образовательные технологии в информационном обществе : материалы IX Международной научно-методической конференции. ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Пермский институт (филиал). 2017. – С. 84–90.
3. Матухно, Е. В. Технология формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий / Е. В. Матухно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 38–42.
4. Семичев, К. М. Фитнес-браслеты: возможность использования в педагогическом процессе / К. М. Семичев, С. В. Гончарук // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2018. – С. 560–563.
5. Хвалебо, Г. В. Программа коррекции сколиоза средствами физического воспитания / Г. В. Хвалебо // сб. материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. 2018, Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма, п. Новомихайловский, 24–29 сентября 2018 г. – С. 260–264.