

Менее успешна деятельность группы в освоении теоритических знаний. Результаты нашего исследования позволяют утверждать, что внедрение МРТ в учебный процесс по дисциплине «МПФК» способствует увеличению информационной емкости средств обучения, стимулирует дидактическое взаимодействие преподавателя и студентов, а представители СМК и кафедры имеют возможность объективно оценить производительность труда преподавателя.

Список использованных источников

1. Афонько, О.М. Функции системы менеджмента качества в достижении целей образования студентов по дисциплине «Физическая культура» / О.М. Афонько // Мир спорта. – 2020. – № 3 (80). – С. 79–84.
2. Гук, А.Г. Система менеджмента качества в вузе: парадигма внедрения / А.Г. Гук // Вестник Кемеров. гос. ун-та культуры и искусств. – 2016. – № 37/1 – С. 222–233.
3. Афонько, О.М. Электронный учебно-методический комплекс «Методика преподавания физической культуры»: пособие для специальности: 1–01 02 01 «Начальное образование» – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2019. – 187 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.В. Бутько, О.В. Зайцева, П.А. Абрамович

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. В статье проводятся анализ и оценка способов применения информационных технологий в процессе занятий физической культурой. Раскрывается ценность мобильных приложений для тренировок в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, мобильные приложения.

Сегодня тяжело представить человека, не использующего в своей жизни достижения современной науки и инженерии ежедневно. Одним из таких важнейших открытий человечества является изобретение компьютера и интернета, положившее начало развитию нового типа общества – информационного, где и темп научно-технического прогресса, и темп жизни людей в целом заметно ускорились.

Информационные технологии присутствуют в жизни людей, делая её проще практически в каждой сфере жизни, включая спорт, здоровье и образование. С развитием информационных технологий изменялось общество, так же обременяясь рядом новых проблем, что вызвало необходимость во внесении изменений и адаптации ко времени учебного процесса. Использование современных технологий в учебном процессе помогает усовершенствовать, ускорить его, сделать более эффективным, в том числе, и в рамках занятий физической культурой.

Кроме того, в образ жизни современного человека внесла свои коррективы пандемия COVID-19, способствующая потере связи между социальными общностями и вынуждающая людей изолироваться ради собственной безопасности. Явление пандемии затронуло и учебный процесс, вынуждая студентов перейти на дистанционное обучение, а преподавателей физической культуры прибегнуть к поиску путей продолжения

бесперывного выполнения учебной программы, где использование информационных технологий также сыграло свою роль.

Цель исследования: определение видов и способов применения информационных технологий в процессе занятий физической культурой с целью их совершенствования.

Объект исследования – применение информационных технологий в процессе занятий физической культурой в учреждении высшего образования.

Задачи исследования:

1. Определить виды и способы применения информационных технологий в процессе занятий физической культурой.

2. Обозначить потенциал использования электронных пособий на занятиях физической культурой в университете с целью их модернизации.

3. Раскрыть ценность мобильных приложений для тренировок в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью современного общества, проникая во все его сферы. Они помогают сделать образование эффективнее и доступнее, и это касается не только теоретических дисциплин, но и физической культуры, которая способствует развитию физических качеств студентов и приобщению их к здоровому образу жизни. Причины для внедрения информационных технологий в занятия по физической культуре могут быть следующими [1]:

1. Общий процесс информатизации общества. На сегодняшний день техника уже играет важную роль во многих сферах жизни, и для того, чтобы избежать торможения технического прогресса, необходимо продолжать подключение к процессу информатизации всех сфер.

2. Повышение мотивации и интереса студентов к обучению. Применение современных технологий в образовательном процессе учреждения высшего образования стимулирует познавательный интерес у студентов к физической культуре, создавая условия для мотивации к изучению этого предмета, тем самым способствуя повышению качества образования в целом.

3. Улучшение качества занятий физической культурой. Информационно-компьютерные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне и обеспечивают более полное усвоение студентами учебного материала.

4. Возможность подбора индивидуальной программы занятий для каждого студента в зависимости от его физических возможностей и желаний. Занимаясь самостоятельно с опорой на электронно-методические комплексы, студент получает возможность самостоятельного контроля нагрузки.

Можно выделить следующие направления использования информационных технологий в физической культуре в учреждении высшего образования [2]:

– в качестве средств обучения, совершенствующих процесс преподавания и повышающих его эффективность;

– в качестве средств информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учреждении высшего образования;

– в качестве средств автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебной и учебно-тренировочной деятельности;

– в качестве средств компьютерного тестирования физического, функционального и психологического состояния занимающегося;

– в качестве средств организации мониторинга физического состояния и здоровья студентов.

Исходя из всего сказанного выше, можно привести условную классификацию разработок информационных технологий, которые могут быть использованы в процессе

занятий физической культурой с целью повышения их качества: информационные обучающие системы; электронно-методические комплексы; программы для создания электронных презентаций; технологии видеосъемки; компьютерные тестирующие программы; мобильные приложения для самостоятельного составления программы тренировок, определения своей физической активности и контроля самочувствия.

Одними из первых достижений информационных технологий, примененных в рамках занятий физической культурой, стали электронные дидактические средства. Под дидактическим электронным средством подразумевается использование компьютерных обучающих программ, состоящих из следующих видов: информационно-справочные, электронные учебники, дидактические электронные средства, экспертно-обучающие программы.

Сегодняшний уровень развития информационных технологий позволяет не ограничиваться электронными учебниками, обязательными для скачивания. Всю необходимую информацию можно собирать и хранить в интернете, используя образовательные интернет-платформы, такие как Moodle или приложение Google Класс, представляющие широкие возможности для организации и просмотра обучающего контента, тестирования и оценки знаний студентов онлайн.

С развитием информационных технологий стало гораздо проще заниматься физической культурой и поддерживать свою физическую форму дома. Это является очень актуальным особенно в период пандемии и всеобщего карантина, когда даже занятия по физической культуре в университете часто переносятся в дистанционный формат. В таких условиях студентам приходится заниматься самостоятельно и иногда выходить на связь с преподавателем для контроля процесса. Для того, чтобы упростить такие самостоятельные занятия, очень удобно пользоваться специальными приложениями для смартфонов, а при использовании смарт-часов можно с высочайшей точностью контролировать свою физическое состояние, чтобы избежать перегрузки.

Современные приложения позволяют не только составлять график тренировок, но также контролировать режим питания и состояние здоровья. Существует множество приложений, специализирующихся на какой-то одной функции для определенной цели, целые отдельные пособия для тренировок комплексных и отдельных групп мышц, есть мультипрофильные, позволяющие в целом планировать свой день в соответствии со стилем здорового образа жизни.

Например, приложение Sworkit Lite содержит архив с упражнениями в формате видео, сохраняет результаты и каждый день напоминает о тренировках. Приложение Nike Training Club позволяет составить программу тренировок для девушек, исходя из заранее выставленной цели: стройность, тонус, сила. Training Diary предоставляет возможность фиксирования времени и дня занятий, а также плана тренировок, который можно построить за несколько этапов. 8fit планирует упражнения и приемы пищи, сфокусирован на тренировке с высокой интенсивностью интервальных тренировок (кроссфит), которая чередуется с интенсивными упражнениями, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений. Seven работает по принципу 7-минутной тренировки – интервальной тренировочной программы высокой интенсивности. В процессе выполняется 12 упражнений, каждое по 30 секунд, с перерывом в 10 секунд.

Выводы. С помощью информационных технологий может быть внесен существенный вклад как в общем в сферу здоровья и спорта, так и в процесс совершенствования занятий физической культурой в учреждении высшего образования. Для этих целей могут быть использованы следующие разработки: информационные обучающие системы, электронно-методические комплексы, программы для создания электронных презентаций, технологии видеосъемки, компьютерные тестирующие программы, мобильные приложения

для самостоятельного составления программы тренировок, определения своей физической активности и контроля самочувствия.

Для самостоятельных занятий дома удобным решением являются мобильные приложения, позволяющие целиком контролировать процесс тренировок и следить за физическим состоянием, исходя из рекомендаций специалистов.

Таким образом, занятия физической культурой могут быть модернизированы с помощью внедрения вышеописанных информационных технологий, которые помогут сделать процесс обучения более эффективным и повысить мотивацию студентов.

Список использованных источников

1. Барахсанов, В. П. Дидактические электронные средства в региональной системе физкультурного образования / В.П. Барахсанов, А.В. Филиппов, А.Г. Мигалкин // АНИ : педагогика и психология. – 2018. – № 4 (25). – С. 35–37.

2. Витун, Е.В. Использование информационно–компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении / Е.В. Витун, Н.С. Бакурадзе, Н.С. Нурматова // Известия ВУЗов. – Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2017. – № 4 (44). – С. 168–179.

ПОСТРОЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К.М. Бушурев

УО «Белорусский государственный университет транспорта»

Аннотация. В статье содержится информация о роли физической культуры в жизни студентов и путях построения здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура.

Введение. Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая по сути и содержанию, является единственным лидером в обобщении и структурировании знаний в области здорового образа жизни человека. Кроме того, эта учебная дисциплина преподается студентам дневной формы обучения на каждом курсе, создавая все условия для поддержания физической формы и мотивируя студентов на ведение здорового образа жизни в период обучения в вузе. Актуальность данной темы заключается в том, что поддержание и укрепление здоровья молодого поколения остается главным фактором в сохранении здоровья нации.

На современном этапе развития общества особое внимание уделяется здоровому образу жизни молодежи. Также большое значение отводится роли высшего учебного заведения как социального института, который формирует не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы.

Цель исследования – выявить роль физической культуры в процессе жизнедеятельности студентов.

Методы исследования: аналитический обзор специальных источников, педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности и функционального состояния; врачебно-педагогический контроль; педагогический эксперимент; методы математической статистики.