

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.Н. Ничипорко, С.М. Блоцкий, Е.Г. Каллаур

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. В статье рассмотрены возможности внедрения цифровых технологий в сферу образовательной деятельности для повышения объема двигательной активности студентов в сессионный период; проанализированы условия успешного протекания данного процесса.

Ключевые слова: двигательная активность, цифровизация, образование, студенты.

Введение. Двигательная активность – важная составляющая здорового образа жизни. Для повышения функциональных возможностей, поддержания оптимального состояния организма молодому человеку следует следить за уровнем двигательной активности.

Под двигательной активностью можно понимать суммарное количество любых движений. Безусловно, отлично, если мышечная активность, проявляемая за определенный промежуток времени (например, неделю), соответствует норме и способствует поддержанию хорошей физической формы. По данным исследований профессора А.Г. Фурманова, норма двигательной активности в неделю составляет от 10 до 14 часов. Также оценку уровня двигательной активности человека можно определить по таблице оценки физической активности (по М.Я. Виленскому и В.И. Ильичич) [1, с.34]. Если итоговая сумма в баллах (при учете штрафных очков) будет 70 и более, то физическую активность можно оценить на «отлично», если 50–69 – «хорошо», 30–49 – «удовлетворительно», менее 30 – «плохо».

Цель исследования – изучить условия внедрения цифровых сервисов в области физической культуры для повышения двигательной активности студентов в сессионный период.

Материалы и методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников и специальной научно-методической литературы по физическому воспитанию, психофизической подготовке, опрос.

Результаты и методы исследования. Проведенный опрос студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина (n=68) показал наличие различий в объеме двигательной активности в сессионный и межсессионный период. По мнению студентов, существует ряд причин отказа от занятий физическими упражнениями в сессионный период. Одной из таких причин был указан недостаток времени на посещение спортивного зала. Также было указано на отсутствие оборудования и необходимого инвентаря для занятий дома, так как некоторые студенты готовятся к экзаменам дома, приезжают только на форму контроля и возвращаются домой. Таким образом, можно отметить, что двигательная активность в этот период снижается и становится нерегламентированной или частично регламентированной.

Занятия физическими упражнениями не только способствуют улучшению настроения и эмоционального состояния, но также содействуют повышению умственной работоспособности на 30–40 % [2, с.14]. Это факт немаловажен в сессионный период, когда организм испытывает определенный стресс и напряжение.

В данной ситуации видится необходимым включение обучающейся молодежи в процесс цифровизации образовательной деятельности, а также активное использование ее положительных воздействия на повышение объема двигательной активности [3; 4].

Цифровые технологии в нашей работе были представлены мессенджерами, аппаратная методика функционального состояния – психофизиолог УПФТ–1/30.

В работе приняли участие студенты 3 курса факультета физической культуры. Было организовано сообщество единомышленников. Проанализирована ситуация. Поставлена задача по поддержанию двигательной активности в норме и предложены способы ее решения (рисунок 1).

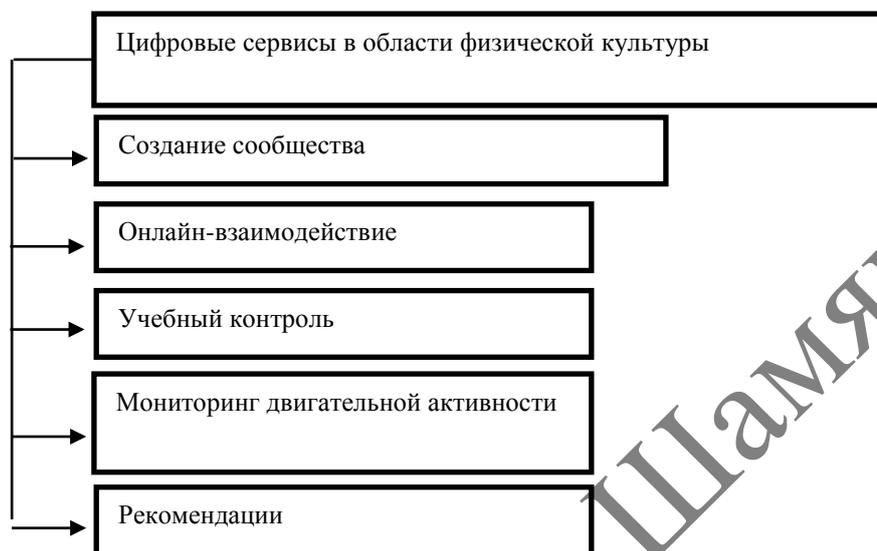


Рисунок 1 – Алгоритм действий включения обучающейся молодежи в процесс цифровизации

Далее предлагалось выбрать программу тренировки. Это можно было сделать на сайте УО МГПУ им. И.П. Шамякина либо получить ссылки на открытые on-line ресурсы и заниматься по предложенным видеоурокам.

Затем проводился анализ активности студентов с учетом их функционального состояния (по данным тестирования на пульте «Психофизиолог») и прогнозирование направлений ее развития.

Для обмена контентом студентам была предложена работа в мессенджерах: Viber, WhatsApp, Skype для в сессионный период (рисунок 2).

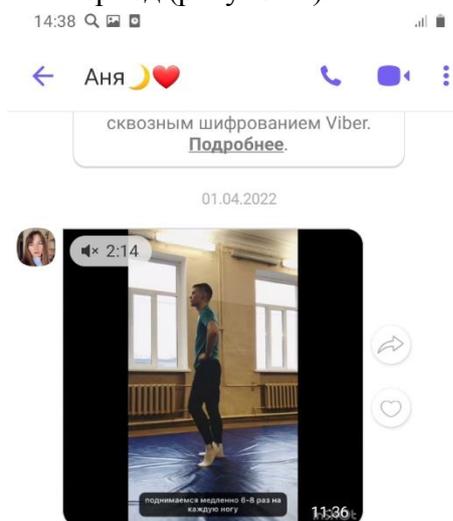


Рисунок 2 – Пример предоставления отчета студентки

И наконец, обучающимся были предложены индивидуальные рекомендации по улучшению их состояния.

В ходе исследования было установлено, что при включении обучающихся в процесс цифровизации следует соблюдать ряд условий, обеспечивающих успешность данной деятельности. Это:

- широкий доступ обучающихся к информационным ресурсам образования, т. е. наличие у обучаемых и преподавателей личных мобильных компьютерных устройств и возможность выхода в сеть Интернет;
- формирование в молодежной среде внутренней потребности использовать Интернет с образовательной целью;
- возможность строить индивидуализированные образовательные траектории, т. е. объединяет в себе механизмы самоорганизации и самореализации личности студента и позволяет обучающимся овладеть определенным уровнем образованности;
- оптимизация взаимодействия между преподавателями и студентами, между всеми участниками образовательного процесса;
- формирование мобильных структур управления образовательным процессом и развитие соответствующих компетенций у педагогов [5] и др.

Выводы. Результаты наших исследований позволили сделать вывод, что интеграция в учебный процесс интернет-технологий:

- изменяет подачу информации;
- формирует информационную культуру и грамотность;
- помогает решать творческие задачи;
- персонифицирует (индивидуализирует) процесс обучения;
- способствует достижению цели при правильном руководстве процессом.

Список использованных источников

1. Физкультурно-спортивная деятельность в учреждениях образования : электронное учеб. пособие / А.Н. Яковлев [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2018. – 162 с.
2. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ имени И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.
3. Красильников, А.А. Оптимизация физической активности школьников на основе информационных технологий : моногр. / А.А. Красильников. – М.: Издательские решения, 2022. – 114 с. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: —<https://flibusta.su/book/74611-optimizatsiya-fizicheskoy-aktivnosti-shkolnikov-na-osnove-informatsion/read/> – Дата доступа: 20.05.2022.
4. Груздева, М.Л. Анализ современного состояния исследований и разработок в области построения информационно-образовательных сред высших учебных заведений / М.Л. Груздева, Н.И. Туконова // Вест. Мининского ун-та. – 2019. – № 2 (27). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sovremenno-go-sostoyaniya-issledovaniy-i-razrabotok-v-oblasti-postroeniya-informatsionno-obrazovatelnyh-sred-vysshih-uchebnyh> – Дата доступа: 26.05.2022.
5. Минина, В.Н. Цифровизация высшего образования ее социальные результаты / В.Н. Минина // Вест. Санкт-Петербургского ун-та. Социология. 2020. № 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-vysshego-obrazovaniyai-ee-sotsialnye-rezultaty> – Дата доступа: 26.05.2022.