

УДК 796.011.1

**Цифровые технологии в обучении физической культуре студентов
Благовещенского государственного педагогического университета**

Горбунов Михаил Михайлович, кандидат биологических наук, доцент

Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск

Аннотация. Современный образ жизни предъявляет человеку повышенные требования к реализации трудовых задач. В основном, эти задачи выполняются в условиях гиподинамии, включающей в себя работу за компьютером, постоянный недостаток времени, что не дает возможности полноценно заниматься полезной двигательной деятельностью. В статье представлено исследование по изучению мотивации к занятиям по физической культуре и спорту с помощью проведения анкетирования студентов Благовещенского государственного педагогического университета. Полученные результаты подтвердили опасения по поводу нездорового образа жизни в силу нехватки времени, так как более половины студентов не уделяют должного внимания двигательной деятельности именно по этой причине. Сделан вывод о том, что в сегодняшних реалиях встает вопрос об цифровой интеграции в области физической культуры для привития в условиях современной жизни молодому поколению систематических занятий двигательной активностью, что должно благоприятно сказаться в дальнейшем на здоровье подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, цифровые технологии, молодёжь, мотивация.

**Digital technologies in physical education for students
of Blagoveshchensk State Pedagogical University**

Gorbulnov Mikhail Mikhailovich, candidate of biological sciences, associate professor

Blagoveshchensk State Pedagogical University, Blagoveshchensk

Abstract. The modern way of life places increased demands on people to fulfill work tasks. Basically, these tasks are performed under conditions of physical inactivity, including work at a computer, and a constant lack of time, which does not allow for the opportunity to fully engage in useful physical activity. The purpose of the study was to study the motivation for physical education and sports classes by conducting a survey of students at Blagoveshchensk State Pedagogical University. The results confirmed concerns about an unhealthy lifestyle due to lack of time, since more than half of the students do not pay due attention to physical activity due to lack of time. The conclusions of the study are that in today's realities the question arises about digital integration in the field of physical education to instill in the younger generation systematic physical activity in the conditions of modern life, which should have a beneficial effect on the health of the younger generation in the future.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, digital technologies, youth, motivation.

ВВЕДЕНИЕ. Современный образ жизни зачастую связан с гиподинамией, он включает в себя работу за компьютером, просмотр телевизора и т.д. Мобильные устройства и программы социальных сетей заставляют людей меньше двигаться и большее количество времени проводить в статических и пассивных положениях тела. Недостаток времени снижает до минимума физическую активность, что приводит к дальнейшему ухудшению показателей психофизического состояния и может спровоцировать различные заболевания [1]. В силу особенностей современной молодежи очень трудно найти мотивацию к регулярным занятиям физической культурой. Это в большей степени связано с тем, что на сегодняшний момент слабо учитываются интересы современных молодых людей. Поэтому нужно стремиться в направлении интеграции физкультурной деятельности и любыми путями встраивать ее в режим дня современного молодого человека [2].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование было проведено со студентами Благовещенского государственного педагогического университета в количестве 379 человек. Анкетирование прошли студенты 1-4 курсов, в большинстве это были молодые люди в возрасте от 17 до 23 лет. Распределение по полу составило 19,9% мужской и 80,1% женский. Возрастной состав выборки был распределен следующим образом: 17 лет 4%, 18 лет 13,9%, 19 лет 17,7%, 20 лет 16,3%, 21 лет 17,6%, 22 года 9,5%, 23 года 4,6%.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе результатов опроса рассмотрим особенности двигательной активности студентов Амурской области на примере Благовещенского государственного педагогического университета. Для того, чтобы выяснить мотивацию к занятиям физической культурой, был задан вопрос: «Делаете ли вы утреннюю зарядку у себя дома?». 49% опрошенных её делают и 50% не делают вообще, что говорит о практически половине студентов, заинтересованных физической культурой. «Какие формы урочной или внеурочной деятельности предпочитают студенты для занятий физкультурой?» – по результатам опроса 41% студентов предпочитают заниматься самостоятельно во внеурочное время; 63% студентов занимаются от одного до трёх раз в неделю. При ответе на вопрос «Какие направления двигательной активности вам больше нравятся?» на первом месте оказался фитнес, на него положительно ответили 48% опрошенных. На вопрос «Чем для вас являются занятия физической культурой?» были выявлены следующие ответы: для 65% опрошенных занятия физической культурой являются элементом здорового образа жизни, 56% отметили желание иметь красивую фигуру. Далее нужно было узнать, сколько времени затрачивается на организацию физкультурно-спортивной деятельности. 18% ответили, что затрачивают 1-2 часа в неделю на этот вид деятельности. Затем респондентам задали вопрос о том, что побуждает их регулярно заниматься физической активностью: 29% указали на то, что их мотивируют совместные занятия с друзьями и родственниками. На вопрос о причинах, препятствующих занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, 59,9% респондентов отметили недостаток времени в связи с сильной загруженностью в течение дня. Для выявления степени удовлетворенности на вопрос «Какое минимальное количество занятий в неделю необходимо для достижения оздоровительного эффекта?» 48,1% ответили, что достаточным будет три раза в неделю, 31,8% считают – от двух занятий в неделю, 11,2% отмечают минимум четыре раза в неделю, а 8,9% считают, что для поддержания здоровья достаточно одного раза в неделю. На вопрос «Как вы оцениваете свое здоровье?» большая часть студентов (59,3%) назвали состояние своего здоровья удовлетворительным, 19% считают себя совершенно здоровыми, 14,2% отметили свое здоровье как неважное, а 7,4% затруднились дать оценку состоянию своего здоровья. Из проведенного анкетирования студентов в силу своей занятости ведущими мотивами для занятий физической культурой большинство респондентов предпочитают желание иметь красивую фигуру, вести активный образ жизни, физкультура для них является способом препровождения свободного времени, чтобы она не отвлекала от повседневных дел, организация занятий должна быть не более 3 раз в неделю, заниматься предпочитают по месту жительства, отмечают свое здоровье как удовлетворительное.

Всё же стоит отметить, что организация занятий по физической культуре основывается на принципе непрерывности, так как только этот подход обеспечивает постоянное поддержание физической подготовленности в течение времени. Систематическое выполнение физических упражнений адаптирует организм к физической нагрузке, исчезает состояние длительного болезненного психофизического напряжения. Напротив, большие перерывы в занятиях физическими упражнениями способствуют разрушению той адаптации, которая была приобретена ранее в процессе тренировочного занятия [3]. Так, происходит потеря уровня физической подготовленности с утратой приобретенной ранее физической формы, это вызывает чувство разочарования и недовольство собой, способствуя повышению уровня стресса и снижая самооценку. Кроме этого, длительный период перерыва в занятиях может приводить к потере самой привычки заниматься физической культурой, что усложняет возможность к повторному возобновлению тренировок. Нужно повышать эффективность процесса физического воспитания при стимуляции самостоятельной разработки специальных комплексов с учётом индивидуальных возрастных и морфофункциональных характеристик студента через различные управляющие воздействия в зависимости от текущего уровня сформированности физической культуры личности на основе использования современных цифровых технологий и гаджетов. Поэтому должны быть даны рекомендации для повышения физической активности студенческой молодежи состоящие из: обеспечения физкультурно-педагогического сопровождения самостоятельной физкультурной деятельности студентов в зависимости от их уровня физической культуры личности; планирования в процессе физического воспитания задания с использованием современных цифровых технологий; обеспечения рациональной организации двигательной активности с соблюдением режима труда и отдыха. В среде информационных технологий активно развивается индустрия разработки устройств, способствующих оптимизации и улучшению жизненных процессов. К таким устройствам можно отнести гаджеты в области физической культуры и спорта. Прогресс достиг таких высот, что эти спортивные устройства не только контролируют объем двигательной активности, но и напоминают своему владельцу о своевременном исполнении различных рекомендаций, непосредственно приучая человека к ведению здорового образа жизни. Кроме того, эти спортивные приложения могут не только хранить информацию о функциональном здоровье, но и накапливать и анализировать жизненно значимые показатели организма человека [4]. Задача на данном этапе информационного обучения заключается в выработке полезных привычек, навыков, правил и указаний, позволяющих привить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. К таким «умным» гаджетам можно отнести: фитнес браслеты, имеющие набор основных функций, включающие в себя контроль пульса, счёт проделанных за день шагов; смарт весы, дающие возможность не только измерить общий вес тела, но и рассчитать индекс массы тела, процент жира, мышечной и костной массы, количество белка и воды в организме; всевозможные счетчики калорий будут полезны пользователям в качестве контроля веса тела, поддержания тела в оптимальных кондициях, способствуя контролю жиросжигания и набора мышечной массы; фитнес зеркало относится к цифровому зеркалу, имеющему сенсорный

экран, датчики движения и искусственный интеллект, все это позволяет провести эффективную тренировку в домашних условиях.

ВЫВОДЫ. Таким образом, контроль физической активности с помощью искусственного интеллекта стимулирует целенаправленную самостоятельную физическую деятельность с учетом индивидуальных возрастных и морфофункциональных характеристик студента, что оказывает положительное влияние и создает предпосылки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ионова О. В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. Пенза, 2020. С. 71–79.
2. Мамонова О. В. Процесс физического воспитания в вузе с использованием информатизации и цифровизации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5. С. 258–261.
3. Постольник Ю. А., Бубенцова Ю. А., Капешков Ю. Б. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении // Евразийский союз ученых. Санкт-Петербург, 2020. С. 26–29.
4. Бубенцова Ю. А., Мальцев Д. В., Постольник Ю. А. Использование информационных технологий в работе преподавателя физической культуры как средства коммуникации с обучающимися в образовательном процессе // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 41–46.

REFERENCES

1. Ionova O. V. (2020), "The influence of physical culture and health activities on the formation of a healthy lifestyle for students ", *News of higher educational institutions. Volga region. Social Sciences*, Penza, pp. 71–79.
2. Mamonova O. V. (2020), "The process of physical education at a university using informatization and digitalization ", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 5, pp. 258–261.
3. Postolnik Y.A., Bubentsova Y.A., Kashenkov Y.B. (2020), "Changing the emotional state of students based on the modernization of the process of physical education in a higher educational institution ", *Eurasian Union of Scientists*, St. Petersburg, pp. 26-29.
4. Bubentsova Y. A., Maltsev D. V., Postolnik Y. A. (2021), "The use of information technologies in the work of a physical education teacher as a means of communication with students in the educational process", *Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation*, Collection of articles based on the materials of the XI scientific-practical conference with international participation, Moscow, pp. 41–46.

Информация об авторе:

Горбунов М.М., доцент кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья, gorbunovmed@mail.ru

Поступила в редакцию 04.03.2024.

Принята к публикации 29.03.2024.