

университета. История, педагогика, филология. – 2020. – № 26(2). – С. 79–83.

2. Держинская, Л.Б. Физическая культура в жизни людей зрелого, пожилого и старческого возраста / Л.Б. Держинская, О.И. Плешакова. – Волгоград : Волгоградский филиал Московского гуманитарно-экономического университета, 2021. – 111 с.

3. Перевалина, Е.А. Особенности изменения морфофункциональных показателей у женщин зрелого возраста при комплексировании средств фитнеса / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 5(28). – С. 499–502.

4. Родина, М.В. Принципы построения индивидуального двигательного режима в оздоровительной физической культуре женщин второго зрелого возраста / М.В. Родина, Р.Б. Цаллагова // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 12-2. – С. 355–359.

5. Степанова, О.Н. Направленность, содержание и макроструктура оздоровительно-кондиционной тренировки женщин 45–50 лет / О.Н. Степанова, Е.А. Зайцева, С.В. Савин // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики : материалы Второй очно-заочной научной конференции молодых ученых, Москва, 20 декабря 2017 года / Составители З.И. Петрина, А.А. Рыгова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – С. 215–224.

6. Хабарова, О.Л. Привлечение людей второго зрелого возраста к ведению здорового образа жизни / О.Л. Хабарова, О.А. Гоголь // Студент года 2019 : сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса: в 3 частях, Петрозаводск, 17 ноября 2019 года. – Петрозаводск : Новая Наука, 2019. – С. 261–264.

REFERENCES

1. Vinogradova, G. A., Chapala, T. V. and Ilyich, M. (2020), “Physical well-being of teachers as a factor in the effectiveness of professional activity”, *Bulletin of the Samara University. History, pedagogy, philology*, No. 26(2), pp.79–83.

2. Dzerzhinskaya, L.B. and Pleshakova, O.I. (2021), *Physical culture in the life of people of mature, elderly and senile age*, Volgograd branch of Moscow University for the Humanities and Economics, Volgograd.

3. Perevalina, E. A. and Shestakov, M. M. (2018), “Peculiarities of changes in morphological and functional indicators in women of mature age when complexing fitness means”, *Science and education: new time*, No.5(28), pp.499–502.

4. Rodina, M.V. and Tsallagova, R.B. (2012), “Principles of building an individual motor regime in the health-improving physical culture of women of the second mature age”, *Fundamental research*, No. 12-2, pp.355–359.

5. Stepanova, O.N., Zaitseva, E.A. and Savin, S.V. (2018), “Orientation, content and macrostructure of health-improving training for women aged 45-50”, *Problems and prospects for the development of sports education, science and practice, : materials of the Second part-time scientific conference of young scientists, Moscow, December 20, 2017*, Moscow, pp.215-224.

6. Khabarova, O. L. and Gogol, O. A. (2019), “Attracting people of the second mature age to maintain a healthy lifestyle”, *Student of the Year 2019: collection of articles of the International Research Competition: in 3 parts*, Petrozavodsk, pp.261–264.

Контактная информация: mbofkis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2023

УДК 796.011.3

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Геннадий Александрович Обыденников, доцент, **Зинаида Ивановна Добрянская**, старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского Государственного Университета, Новокузнецк; **Максим Борисович Пичугин**, доцент Кузбасский Институт Федеральной Службы Исполнения Наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Преподаватели вузов отмечают, что неуклонно год за годом здоровьем и физической подготовленностью студентов, поступающих на первый курс снижается. Это происходит по разным причинам, нарастающая гиподинамия приводит к изменениям в состоянии здоровья и функций организма. В данной статье рассмотрено применение ИКТ в процессе физического воспитания студентов, отнесённых к подготовительной группе и изъявивших желание заниматься оздоровительным бегом. Проведённый эксперимент доказал полезность применения ИКТ для контроля выполнения нагрузки студентами, что позволило повысить их результаты в беге.

Ключевые слова: Информационно-коммуникативные технологии, студенты, ограничение в состоянии здоровья, оздоровительные технологии физического воспитания, оздоровительный бег.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p286-289

FROM THE EXPERIENCE OF APPLYING INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN WORK WITH STUDENTS WITH HEALTH LIMITATIONS

Gennady Alexandrovich Obydennikov, the docent, Zinaida Ivanovna Dobryanskaya, the senior teacher, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Kemerovo State University, Novokuznetsk; Maxim Borisovich Pichugin, the docent, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

University teachers note that the health and physical fitness of students entering the first year is steadily declining year after year. This happens for various reasons, increasing physical inactivity leads to changes in the state of health and body functions. This article discusses the use of ICT in the process of physical education of students assigned to the preparatory group and who expressed a desire to engage in recreational running. The experiment proved the usefulness of using ICT to control the performance of the load by students, which made it possible to improve their results in running.

Keywords: Information and communication technologies, students, health limitations, health-improving technologies of physical education, health-improving running.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья и физической подготовленности студентов, поступивших на учёбу в ВУЗ, оставляет желать лучшего. Это происходит по нескольким причинам: 1) диджитализация. Использование смартфонов, умных часов, различной компьютерной техники для игр и развлечений, занимает достаточно большой объем времени, студенты активно не двигаются и как правило сидят. Это сказывается на уровне их физической подготовленности и здоровья; 2) снижение уровня преподавания физической культуры в школе. Учителя не готовы нести ответственность за возможные травмы, полученные на уроке, поэтому из программы убираются сложные элементы, например элементы гимнастики. Некоторые учителя идут по пути наименьшего сопротивления, и не преподают такие разделы как лыжная подготовка, плавание, некоторые разделы лёгкой атлетики. По итогу студенты I-го курса очень плохо бегают на длинные дистанции и вообще не любят это делать, не в полной мере владеют элементарными двигательными навыками. Всё это приводит к возрастанию количества медицинских ограничений для занятий студентами физическим воспитанием. Для этого используются различные подходы: организуются специальные медицинские группы, проводятся занятия с подготовительной группой, занятия с полностью освобождёнными студентами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте для решения вопросов оздоровления студентов уделяется большое внимание. Для студентов предоставляются возможности занятиями в бассейне, спортивных залах, проводятся различные соревнования, дни здоровья, и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для студентов

подготовительной группы была организована секция оздоровительного бега. Бег один из простейших и доступных видов физической активности, этим и объясняется его популярность в мире. В СССР было даже движение «Бегом от инфаркта». Бег считается универсальным оздоровительным средством. Он является лучшим средством профилактики инфарктов и инсультов, нормализует давление, держать организм в тонусе. Систематические занятия бегом положительно влияют на обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови, помогают корректировать массу тела. Бег положительно влияет на дыхательную систему улучшая кислородный обмен, помогает профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярный бег, особенно на природе способствует переключению внимания, снижению психической усталости, улучшает мозговую деятельность, позволяет избавиться от бессонницы.

Секция оздоровительного бега была сформирована из студентов, отнесённых к подготовительной группе и желающих заниматься. Студенты были с разных факультетов, с разным уровнем физической подготовленности юноши и девушки. Студенты были распределены на три группы по уровню беговой подготовленности, на основании выполнения бегового теста Купера. I группа – юноши, пробежавшие до 2.3 км, и девушки до 1.5 км. II группа юноши которые пробежали до 2.5 км, и девушки до 1.8 км. III группа юноши которые за 12 минут пробежали более 2.5 км, и девушки, пробежавшие более 1.8 км.

Для каждой группы были разработаны программы тренировки, данные программы можно было использовать как на учебных занятиях, так и на самостоятельной работе. Заниматься можно было на стадионе, в парках, скверах, лесу, на дамбе и других удобных для студентов местах. Тренировочные программы были размещены на платформе обучения moodle и были доступны для студентов.

Для контроля самостоятельной работы студентов было использовано приложение для смартфона «Relive». Данное приложение находится в свободном доступе, легко устанавливается и удобно в использовании. Приложение позволяет определять дистанцию, преодоленную студентом, время, затраченное на преодоление дистанции. Приложение делает привязку к местности через GPS, на основе этого делается 3D модель прохождения дистанции. Приложение может работать с разными видами физической активности: бег, велосипед, туризм, ходьба на лыжах и т. д., всего 43 вида., включая активность для лиц с ограниченными возможностями. Студент выполнял тренировочное задание, программа записывала его показатели и затем преподаватель мог оценить проделанную работу.

Эксперимент по оценке эффективности ИКТ технологий проводился в Кузбасском гуманитарно-педагогическом институте с сентября по декабрь 2022 года. В эксперименте приняло участие 33 человека (12 юношей и 21 девушка), все студенты I и II курсов. Распределение по группам было проведено согласно результатам теста Купера, к первой группе были отнесены 17 человек (5 юношей и 12 девушек), ко второй 8 человек (2 юноши и 6 девушек), к третьей группе 8 человек (5 юношей и 3 девушки). Суть эксперимента была в том, что студенты занимались оздоровительным бегом по разработанным программам с использованием приложения «Relive». Оценивалось среднее расстояние, которое преодолевали студенты во время теста Купера. Тест проводился в легкоатлетическом манеже до эксперимента в сентябре 2022 года и после окончания эксперимента в декабре 2022 года. Полученные данные обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднее арифметическое, среднеквадратичное отклонение. В ходе эксперимента были получены следующие результаты (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Показатели изменений в преодолённой дистанции (тест Купера) в группах студентов мужского пола

Группа	Результат (в метрах)		Разница в метрах
	До эксперимента	После эксперимента	
I группа	2163±44.5	2436±28.5	273
II группа	2365±84.2	2581±36.2	216
III группа	2651±28.2	2844±33.2	193

Таблица 2 – Показатели изменений в преодоленной дистанции (тест Купера) в группах студентов женского пола

Группа	Результат (в метрах)		Разница в метрах
	До эксперимента	После эксперимента	
I группа	1258±61.5	1472±36.8	214
II группа	1695±52.6	1824±45.2	129
III группа	1981±46.2	2185±36	204

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что результаты улучшились во всех группах у юношей и девушек. Это можно связать с адекватно подобранными физическими нагрузками которая не вызвала негативной реакции со стороны организма и способствовала росту показателя. Информационно-коммуникативные технологии позволили оптимизировать процесс физической подготовки лиц, отнесённых к подготовительной группе, студенты получают задание через платформу, выполняют его отчёт присылают преподавателю или показывают его лично. Это упрощает работу со студентами, не снижая её эффективности.

ВЫВОДЫ

1. Информационно-коммуникативные технологии могут с успехом применяться в педагогической практике. Они позволяют не только давать задания студентам, но и контролировать его выполнение. Такой способ позволяет оптимизировать деятельность как студента, так и преподавателя.

2. Результаты педагогического эксперимента показали, что ИКТ позволяют организовать деятельность студента не только на самом занятии, но и во время самостоятельной работы. Данный способ может быть применён при переводе студента на дистанционную форму обучения, т. к. позволяет контролировать его деятельность, видеть, что он сделал, с каким результатом и оперативно корректировать его деятельность.

3. Данные об уровне изменения результатов в беге, говорят о том, что положительные изменения произошли во всех группах, несмотря на то что данные студенты были отнесены к подготовительной группе, это свидетельствует о том, что данная технология работает и достаточно эффективна.

4. Полученные результаты свидетельствуют о том, что ИКТ могут быть успешно применены на занятиях не только с подготовительной группой, но и с основной, если возникнет такая необходимость. Возможно применение таких технологий и в группах СМГ. Можно предположить, что применение ИКТ в образовании может быть применено не только в процессе оздоровления, но и в процессе спортивной тренировки, что требует дальнейшего исследования.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.05.2023

УДК 796.01

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Антон Владимирович Огарышев, старший преподаватель, подполковник внутренней службы, Владимирский юридический институт ФСИН России, г. Владимир; Вячеслав Александрович Новиков, старший преподаватель, подполковник внутренней службы, Академия права и управления ФСИН России, Рязань; Андрей Петрович Вяткин, старший преподаватель, подполковник полиции, Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, Рязань