

P.F. Lesgafta, No. 6 (208), pp. 3–7.

2. Garanin, S.A. (2020), “Characteristics of integral fitness of the best trampolinists in the world, in the age group of 11-12 years”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (184), pp. 74–78.

3. Karavaeva, I.V., Moskalenko, A.N. and Pilyuk, N.N. (2008), “Theory and practice of the system of training athletes in trampoline jumping”, *Physical culture and sport – science and practice*, No. 2, pp. 16–19.

4. Malinovsky, S.K. (2003), *Methodology for improving the special physical training of acrobats at the stage of initial sports specialization, dissertation*, Khabarovsk.

5. Makarov, N.V. and Pilyuk, N.N. (2012) *Trampolining, acrobatic track and double mini-P68 tramp: a typical sports training program for children's and youth sports schools (youth sports schools), specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports excellence*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: akulova.2015@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.06.2023

УДК 796

ЛАЗЕРТАГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Надежда Дмитриевна Алексеева, старший преподаватель, Николай Алексеевич Зиновьев, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Сергеевич Смирнов, преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

Введение. Одним из относительно новых, для образовательного процесса, видов спорта является лазертаг. Это хорошее средство физического воспитания студентов, применение которого будет оказывать положительное влияние на физическую подготовленность и интерес к занятиям физической культурой и спортом. Цель исследования: эмпирически обосновать внедрение игры лазертаг как средства физического воспитания обучающихся в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. Организация исследования. В феврале были организованы секционные занятия по лазертагу для обучающихся в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. На протяжении 4 месяцев производилась оценка различных показателей: посещаемость секционных занятий, посещаемость учебных занятий, уровень физической подготовленности, самочувствие, отношение к занятиям физической культурой и спортом. Результаты исследования и их обсуждение. Показатели демонстрируют высокую популярность лазертага среди обучающихся по сравнению с другими видами спорта (привлечение более 100 человек); 100% респондентов готовы рекомендовать занятия данным видом спорта своим друзьям; 65% – отметили улучшение самочувствия; занятия лазертагом способствует повышению уровня физической подготовленности ($p < 0,05$). Вывод. Внедрение в образовательный процесс игры лазертаг, в качестве средства физического воспитания обучающихся вузов, эмпирически обоснованно.

Ключевые слова: лазертаг, физическое воспитание, физическое воспитание студентов, физическая культура, студенческий спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p6-9

LASER TAG IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Nadezhda Dmitrievna Alekseeva, senior teacher, Nikolay Alekseevich Zinoviev, candidate of pedagogics, docent, Aleksandr Sergeevich Smirnov, docent, Baltic State Technical University “Voenmeh” D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

Introduction. One of the relatively new sports for the educational process is laser tag. This is a good means of physical education of students, the use of which will have a positive impact on physical fitness and interest in physical education and sports. The purpose of the study: to empirically substantiate the

introduction of the laser tag game as a means of physical education of students at the BSTU "Voenmeh" named after D.F. Ustinov. Organization of research. In February, sectional laser tag classes were organized for students at the BSTU "Voenmeh" named after D.F. Ustinov. For 4 months, various indicators were evaluated: attendance of sectional classes, attendance of training sessions, level of physical fitness, well-being, attitude to physical culture and sports. The results of the study and their discussion. The indicators demonstrate the high popularity of laser tag among students in comparison with other sports (attracting more than 100 people); 100% of respondents are ready to recommend this sport to their friends; 65% noted an improvement in well-being; laser tag classes help to increase the level of physical fitness ($p < 0.05$). Conclusion. The introduction of laser tag games into the educational process, as a means of physical education of university students, is empirically justified.

Keywords: laser tag, physical education, physical education of students, physical culture, student sports.

ВВЕДЕНИЕ

Современная студенческая молодежь является ярким представителем цифрового мира. Сейчас внедрение цифровых технологий происходит быстрее, чем внедрение любых других инноваций в истории. А уровень адаптации к цифровой трансформации зачастую у молодого поколения выше, чем у более возрастного.

Несмотря на моду ведения здорового образа жизни и «трендовость» занятий спортом, проблема привлечения обучающихся вузов к систематическим занятиям физической культурой остается актуальной. Роль инновационной деятельности педагогов высшей школы постоянно возрастает. Спектр средств физического воспитания обучающихся стремительно увеличивается, и преподаватели физического воспитания должны идти в ногу со временем, не отрицать новые эффективные методики, регулярно модернизировать образовательный процесс с целью поддержания уровня интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из относительно новых, для образовательного процесса, видов спорта является лазертаг – командная игра с использованием безопасного оружия и сенсорных жилетов. Данный вид спорта во многих аспектах схож с киберспортивной дисциплиной «трехмерный тактический бой», который пользуется высокой популярностью у молодежи, но при этом лазертаг предполагает двигательную активность, что является большим преимуществом с точки зрения физического воспитания.

На основании теоретического анализа нами был сделан вывод о том, что лазертаг является хорошим средством физического воспитания студентов, применение которого будет оказывать положительное влияние на физическую подготовленность и интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Цель: эмпирически обосновать внедрение игры лазертаг как средства физического воспитания обучающихся в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Задачи:

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов, посещающих занятия по лазертагу.
2. Провести опрос среди занимающихся.
3. Выполнить математико-статистическую обработку данных.
4. Сформулировать выводы и рекомендации на основе полученных результатов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В феврале были организованы секционные занятия по лазертагу для обучающихся в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. На протяжении 4 месяцев производилась оценка различных показателей: посещаемость секционных занятий, посещаемость учебных занятий, уровень физической подготовленности, самочувствие, отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Тестирование физической подготовленности.
3. Опрос.
4. Методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Учет количества занимающихся показал, что на регулярной основе посещают занятия 118 человек. Для сравнения ниже представлены данные относительно нескольких других видов спорта (таблица 1).

Таблица 1 – Учет количества занимающихся в секциях по видам спорта

Вид спорта	Количество регулярно занимающихся (чел.)
Велосипедный спорт (шоссе)	5
Лазертаг	118
Легкая атлетика	56
Лыжный спорт	89
Пауэрлифтинг	23
Футбол	48

Данные, представленные в таблице, демонстрируют высокую популярность лазертага среди обучающихся по сравнению с другими видами спорта. Сбор данных о количестве потраченной энергии во время занятия производился при помощи индивидуальных фитнес-гаджетов, которые имелись у занимающихся ($n=3$). Средний показатель – 520 ккал/час, что соответствует уровню хорошей физической активности.

Результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опроса занимающихся лазертагом

Утверждение	Кол-во заним-ся, полож. ответивших на утв. (чел.)
Я записался еще в другие секции по видам спорта после начала занятий лазертагом	12
У меня высокая посещаемость учебных занятий по физическому воспитанию	91
Физ. состояние и самочувствие улучшились после начала занятий лазертагом	77
Такой вид двигательной активности мне нравится больше, чем многие другие, которые предлагались в вузе ранее	53
Двигательная активность в течение дня и регулярные занятия физической культурой важны для человека	79
Готов рекомендовать лазертаг друзьям/одногруппникам	118

Из таблицы видим, что 10% занимающихся лазертагом записались в дополнительную секцию, 77% – не имеют проблем с посещаемостью учебных занятий, 6% – отметили улучшение состояния, 45% – оценили введение в образовательный процесс нового вида спорта и сочли его более интересным, чем другие, 67% – осознают важность значения физической культуры для человека, 100% респондентов готовы рекомендовать занятия данным видом спорта своим друзьям.

Физическая подготовленность занимающихся оценивалась в соответствии с диагностической картой рабочей программы дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту», разработанной в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Таблица 3 – Результаты тестирования физической подготовленности

	Результат (балл)	p
Осенний семестр	2,83±1,22	p<0,05
Весенний семестр	5,12±2,24	

Данные, представленные в таблице, демонстрируют достоверное ($p<0,05$) повышение уровня физической подготовленности у обучающихся.

ВЫВОД

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение в образовательный процесс игры лазертаг, в качестве средства физического воспитания обучающихся вузов,

эмпирически обоснованно.

За 4 месяца занятия данным видом спорта способствовали привлечению к спортивным секциям более 100 человек, большинство из которых отметили улучшение самочувствия (65%), повышению уровня физической подготовленности ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Повышение интереса к секционным спортивным занятиям у студентов технического вуза / Н.Д. Алексеева, М.В. Давыдов, С.В. Кобелева, П.Б. Святченко // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 106–108.

2. Физическая активность студентов в условиях цифровизации образования // Н.А. Зинovieв, Н.Д. Алексеева, М.Ю. Надыршина, А.С. Смирнов // Цифровизация инженерного образования : сборник материалов международной онлайн-конференции. – Ижевск, 2021. – С. 262–264.

REFERENCES

1. Alekseeva, N.D., Davydov, M.V., Kobleva, S.V. and Svyatchenko, P.B. (2022), "Increasing interest in sectional sports classes among students of a technical university", *Actual problems of science and education in the context of modern challenges*, collection of materials of the XVI International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, pp. 106–108.

2. Zinoviev, N.A., Alekseeva, N.D., Nadyrshina, M.Yu. and Smirnov, A.S. (2021), "Physical activity of students in the conditions of digitalization of education", *Digitalization of engineering education*, collection of materials of the international online conference, Izhevsk, pp. 262–264.

Контактная информация: zinovev_na@voenmeh.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2023

УДК 378:796

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Анастасия Олеговна Алексина, кандидат экономических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; Ольга Юрьевна Русанова, доцент, Александр Александрович Решетин, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Александровна Казакова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский национальный исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара

Аннотация

Сегодня, использование цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом, позволяет делать их более интересными и увлекательными. По мнению авторов, такие технологии помогают улучшению мотивации студентов, увеличению их интереса к занятиям, а также способствуют повышению эффективности обучения на всех уровнях образовательного процесса. В данной статье авторы сравнивают использование цифровых технологий в вузах Самарской области с другими регионами страны. Также проводится исследование использования зон использования информационных технологий в процессе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Однако необходимо помнить, что любая технология имеет свои недостатки и ограничения. Поэтому авторы делают вывод, что при внедрении цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом, преподаватели должны учитывать особенности студентов и правильно подбирать электронные средства и методы, которые будут наиболее эффективны для данного контингента студентов в вузах.

Ключевые слова: цифровые технологии, информационные системы в вузе, мобильные приложения для фитнеса, виртуальная реальность, физическая культура.