

УДК 796/799

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Илюхина А.С.

Старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Рожнова А.А.

студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Белевский И.В.

студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Маркина А.А.

студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Аннотация

В данной статье раскрывается актуальность применения информационных технологий в области физического воспитания в современном образовательном контексте. Отмечена их роль в как повышении качества учебного процесса, так и в обеспечении более глубокое усвоения техники выполнения физических упражнений. Сделан акцент на эффективности использования информационных ресурсов в тренировочном процессе, выражающейся в способствовании наглядному восприятию информации, что позволяет студентам лучше осваивать и выполнять движения, необходимые для различных видов спорта. Сделан вывод

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

о том, что, технологии позволяют осуществлять мониторинг индивидуальных достижений и состояния здоровья, что открывает возможности для каждого студента достигать высоких результатов как в обучении, так и в спорте.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, студенты высших учебных заведений, условия жизни, вторичные заболевания.

THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION

Ilyukhina A.S.

Senior Lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Rozhnova A.A.

Student,

*K. E. Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russia. K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Belevsky V.N.

Student,

*K. E. Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russia. K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Markina A.A.

student,

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Abstract

This article reveals the relevance of using information technologies in the field of physical education in the modern educational context. Their role in both improving the quality of the educational process and ensuring a deeper assimilation of the technique of performing physical exercises is noted. Emphasis is placed on the effectiveness of using information resources in the training process, expressed in promoting visual perception of information, which allows students to better master and perform movements necessary for various sports. It is concluded that technologies allow monitoring individual achievements and health status, which opens up opportunities for each student to achieve high results in both education and sports.

Keywords: adaptive physical education, disabilities, students of higher education institutions, living conditions, secondary diseases.

Современный подход к физическому воспитанию претерпел значительные изменения [5]. Традиционные методы обучения уже не справляются с задачей формирования полноценной физической культуры личности студента. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе направлена на развитие гармонично развитой личности, что требует кардинальной модернизации в области физического воспитания.

В условиях современного информационного общества происходит активная информатизация образования [7], что приводит к внедрению новых информационных технологий, способствующих развитию физического воспитания. Устаревшие методы организации занятий не способствуют развитию познавательной активности студентов в сфере физической культуры.

Анализ литературных источников по использованию информационных технологий в физическом воспитании выявил наиболее востребованные достижения научно-технического прогресса: многофункциональные цифровые обучающие системы с функциями обучения, контроля и самоконтроля, программы для оценки результативности обучения, мультимедийные

презентации, базы данных образовательного назначения, онлайн-курсы, цифровые видеоматериалы и видеоуроки, мобильные приложения, электронные библиотечные системы, платформы для видеоконференций, программно-аппаратные комплексы [2].

Замечено, что в последние годы в различных видах спорта активно внедряются новые технологии спортивной экипировки с датчиками, отслеживающими физическое состояние и достижения спортсменов во время тренировок. Наиболее распространёнными из таких технологий являются фитнес-браслеты, особенно популярные среди студентов.

Несмотря на разнообразие информационных технологий, важно подчеркнуть, что их ключевые направления должны быть сосредоточены на повышении эффективности тренировочного процесса и развитии личности студента в области физической культуры. Таким образом, информационные технологии необходимы для мониторинга физического состояния, создания моделей тренировочных процессов, контроля здоровья студентов и корректировки учебно-тренировочных программ.

На основе проведённого анализа можно разработать методику применения цифровых технологий для контроля физического развития студентов. Эта методика может включать индивидуальные планы тренировок с учётом уровня подготовки каждого студента, а также регулярное тестирование для оценки состояния здоровья как отдельных студентов, так и групп в целом. В методику следует интегрировать использование готовых мобильных приложений, которые способны проводить оценку физической формы, фиксировать результаты и предоставлять рекомендации по улучшению различных показателей.

Создание интерактивных образовательных ресурсов в области физической культуры и спорта становится одним из ключевых направлений в обучении студентов, способствуя их активному вовлечению в занятия [3]. С каждым днём интернет наполняется новыми онлайн-курсами, видеоматериалами, веб-сайтами, интерактивными картами, викторинами и мобильными приложениями, которые

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

вдохновляют на занятия спортом и заботу о своём физическом здоровье. Эти интерактивные ресурсы предоставляют массу полезной информации, которая воспринимается студентами с большим интересом, поскольку изучение теории и практики физической культуры происходит в удобном и доступном формате. Практически каждый студент сегодня располагает смартфоном или другим устройством, что значительно облегчает поиск необходимых онлайн-курсов или виртуальных тренировок. Удобство доступа к информации становится решающим фактором при выборе ресурсов для занятий физической культурой.

Не менее важным аспектом является геймификация — интеграция игровых элементов в образовательные материалы [1]. Она делает процесс обучения более увлекательным и необычным: во многих приложениях за выполнение заданий или тренировок начисляются баллы и виртуальные награды, что значительно повышает мотивацию студентов к улучшению своих результатов.

Анализ внедрения мобильных приложений в процесс физического воспитания показывает, что они способствовали росту активности студентов в сфере физической культуры за последние годы [8]. Среди преимуществ данной технологии стоит отметить доступность множества спортивных приложений. Независимо от операционной системы, пользователи могут легко скачать приложение или любой другой материал, содержащий информацию о физической культуре, например, пособия с упражнениями или алгоритмы выполнения определённых движений. При этом студенты подчеркивают, что мобильные приложения расширяют возможности использования образовательных ресурсов, так как они совместимы с большинством современных устройств.

Многие мобильные приложения имеют интуитивно понятный интерфейс, что позволяет студентам самостоятельно отслеживать свои достижения. Даже незначительный прогресс может стать отличным стимулом для повышения результатов. Для максимальной эффективности приложения предлагают индивидуализированные тренировки, основанные на уровне физической

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

подготовки и целях пользователя. Это помогает сосредоточиться на конкретных задачах, что важно для формирования гармоничной личности студента.

Кроме того, мобильные приложения обладают важной функцией напоминаний о тренировках [6]. Это способствует поддержанию регулярности занятий и не позволяет забыть о физической активности.

Применение мобильных приложений играет центральную роль в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой. Многие из них функционируют в формате выполнения определённого количества заданий, что на сленге молодежи называется «выполни челлендж». Этот формат создает соревновательную атмосферу, которая привлекает студентов гораздо больше. Конкуренция и стремление к высоким результатам вызывают интерес у многих обучающихся, особенно среди молодежи, для которой соревновательная среда является мощным стимулом к активному участию в физической культуре.

На основе проведенного анализа можно заключить, что оценка эффективности применения информационных технологий для повышения физической подготовленности требует комплексного подхода [4]. Такой анализ должен учитывать несколько ключевых аспектов. Прежде всего, необходимо тщательно исследовать данные, которые пользователи получают через мобильные приложения или фитнес-браслеты. Эти технологии способны не только отслеживать тренировки и результаты, но и вносить коррективы в тренировочный процесс, а также измерять физиологические параметры, такие как уровень артериального давления и частота сердечных сокращений. В рамках комплексной оценки эти данные играют важную роль в анализе физической активности и определении необходимых изменений в тренировках.

Во-вторых, информационные технологии предоставляют возможность пользователям видеть достижения других, что способствует созданию сообщества единомышленников. Это взаимодействие значительно повышает мотивацию заниматься спортом, так как люди начинают стремиться к улучшению собственных результатов

Кроме того, эффективность использования информационных технологий в сфере физической подготовки можно оценивать не только количественно, но и качественно. Качественные данные включают в себя анализ отзывов о различных ресурсах и уровень удовлетворенности пользователей конкретной технологией. При изучении этих данных важно учитывать предпочтения широкой аудитории и специфику целевой группы. Учитывая все эти факторы, можно гарантировать, что любая информационная технология принесет максимальную пользу своим пользователям.

Библиографический список

1. Асташова, Н. А. Ресурсы геймификации в образовании: теоретический подход / Н. А. Асташова, С. К. Бондырева, О. С. Попова // Образование и наука. – 2023. – Т. 25. – №. 1. – С. 15-49.
2. Меркулова, В. А. Инновации в инженерно-техническом образовании с использованием AR-технологии на примере дисциплин начертательной геометрии и инженерной графики / В. А. Меркулова, З. О. Третьякова, И. Г. Шестакова // Перспективы науки и образования. – 2022. – №. 4 (58). – С. 243-265.
3. Петров, П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 12. – С. 6-8.
4. Рожнов, А. А. Формирование профессиональных качеств будущих педагогов посредством игровой технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, А. Е. Баркатова // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 73-79.
5. Степнова, О. В. Исследование проблемы физического воспитания в образовательной среде технического вуза: мнения студентов / О. В. Степнова, Л. И. Еременская, О. М. Боброва // Перспективы науки и образования. – 2021. – №. 3 (51). – С. 127-139.

6. Сурова, Н. Ю. и др. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 1. – С. 47-49.
7. Шутенко, Е. Н. Инфлюативная модель активизации личностного потенциала студентов посредством применения информационных технологий в вузовском обучении / Е. Н. Шутенко, А. И. Шутенко, Д. А. Воротынцева // Перспективы науки и образования. – 2022. – №. 5 (59). – С. 143-165.
8. Экспериментальное изучение потенциала искусственного интеллекта в современном физическом воспитании студентов вузов / А. А. Рожнова, Д. А. Ткач, А. А. Маркина, А. А. Рожнов // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 6. – С. 275-282.

Оригинальность 76%