

- результаты исследования указывают на положительную динамику подвижности позвоночника в испытуемых группах что привело к статистическому значимому увеличению наклона в среднем на 3,5 см ($p < 0,05$);

- одним из важных факторов, определяющих значимость предлагаемой программы психофизической рекреации, является ее эффективность для снятия психоэмоционального напряжения и профилактики стресса, повышения уровня адаптации человека в социальной среде за счет самостоятельного управления психоэмоциональным состоянием;

- результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания обучающихся непрофильного Вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы фитнес-йоги, как эффективной практики в формировании здорового образа жизни.

Литература.

1. Васильев, В. Н. *Здоровье и стресс* / В. Н. Васильев. – Москва : Знание, 1991. – 159 с. – ISBN 5-07-000681-9. – Текст : непосредственный.

2. Скурихина, Н. В. *Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе* / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков. – Текст : непосредственный // *Современные наукоемкие технологии*. – 2010. – № 10. – С. 107-111. – ISSN 1812-7320.

3. Сафронов, А. Г. *Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика : монография* / А. Г. Сафронов. – Москва, : Ритм Плюс, 2008. – 250 с. – ISBN 966-8591-11-9 978-966-96671-6-8. – Текст : непосредственный.

4. Стрелецкая Ю.В. *Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры* / Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина - Великие Луки: Изд-во ФГБОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2021. - 80с.

5. Стрелецкая, Ю. В. *Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе* / Ю. В. Стрелецкая. – Текст : непосредственный // *Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии*. – 2020. – №1. – С. 57-63.

УДК 378

ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ФОРМА СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чернышева Е.Н., Чернышев М.А.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Россия

Карасева Е.Н., Каргашова Е.В.

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия

Современное образовательное пространство учреждений высшего образования в дополнение к традиционным формам обучения применяет информационные. Возникшая потребность для создания новой формы продиктована динамической трансформацией и цифровизацией текущей системы образования. По своей сути, используется так называемая форма «смешанного обучения», которая предполагает организационную систему образовательного процесса по физической культуре, в рамках которой урочная традиционная и электронная форма обучения, базируется на инновационных дидактических возможностях

с использованием информационных технологий и ресурсов сети Интернет для достижения эффективного результата в обучении [1]. Педагогическое решение образовательных задач с новых позиций позволяет:

– в рамках компетентного подхода расширить индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, которые определяются образовательными потребностями и индивидуальными возможностями в освоении учебного материала;

– персонализировать образовательный процесс и стимулировать формирование субъективной позиции обучающегося в целях повышения его мотивационной и ориентированной на потребности сферы деятельности, самостоятельности в освоении учебного материала и, как следствие, эффективности всего образовательного процесса [1, 2].

Основой цифровизации в учреждении высшего образования является электронная информационно-образовательная среда, которая ориентирована на взаимодействие между: обучающимся контингентом ↔ профессорско-преподавательским составом ↔ сотрудниками деканата ↔ сотрудниками факультета / института ↔ ректоратом.

В образовательном учреждении высшего образования создана электронная информационно-образовательная среда, элементами которой являются: электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные системы. Образовательная среда учреждения:

– сохраняет и архивирует информацию в большом объеме: образовательные стандарты и программы по направлениям подготовки; рабочие программы дисциплин; фонды оценочных средств; методические и иные документы (разработанные с целью обеспечения образовательного процесса); личные кабинеты пользователей; объявления и форумы для обсуждения изучаемых курсов; электронные журналы учета посещаемости и успеваемости; зачетные и экзаменационные ведомости и другие данные, связанные с функционированием образовательного учреждения в целом;

– фиксирует: ход образовательного процесса, результаты промежуточной аттестации; цифровые оценочные процедуры обучения; динамику достижений, занесенных в сервис «Электронное портфолио» обучающегося; взаимодействие между участниками образовательного процесса, синхронное / асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Согласно федеральным государственным стандартам нового поколения выпускник независимо от направления подготовки должен самостоятельно с методических позиций использовать средства физической культуры, позволяющих ему в оптимальном режиме поддерживать показатели здоровья, повышать двигательный и функциональный потенциал с целью «достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

На основе ретроспективного анализа авторами определены основные аспекты перехода в рамках преподавания «Физическая культура и спорт» к реализации информационной технологии:

– с педагогической позиции (обоснование образовательных ресурсов физической культуры на основе информационной технологии, развитие вариационных форм совместного образовательного взаимодействия по освоению универсальных компетенций);

– с нормативной позиции (правовое регулирование образовательного процесса обучающихся с использованием вариативного спектра организации физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности; комплексного контроля, позволяющего поэтапно вносить коррективы в процесс формирования универсальных компетенций обучающегося контингента на протяжении всего периода обучения).

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе двух образовательных учреждений: Великолукская государственная сельскохозяйственная академия (ВГСХА); Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ) (период – 4 года). Результат сформированности универсальных компетенций определялась промежуточными аттестациями в соответствии оценочных критериев, определенных программами. Реализация

программ в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» с применением информационной технологии, осуществлялась в рамках:

– базовой части (Блока I: объем – 72 академических часов / трудоемкость – 2 зачётные единицы) в форме: – лекций (с использованием мультимедийных презентаций, цифровых видеофильмов / видеоуроков), практических занятий (в условиях спортивных площадок), текущего контроля (тесты для оценки результативности обучения, сформированности двигательных действий);

– вариативной части (Б1.В.ДВ.01: объем – 328 академических часов): Элективные дисциплины: «Общая физическая подготовка», «Спортивные и подвижные игры», «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» – в форме практических занятий в условиях спортивных залов / площадок открытого типа (направленных на увеличение арсенала двигательных действий, повышение уровня физической подготовленности), самостоятельных занятий (с помощью мобильных приложений, месенджеров, контента на видеохостингах – позволяют индивидуализировать арсенал физических упражнений с учетом интересов и потребностей обучающегося) и текущего контроля (контрольные нормативы для оценки физической подготовленности) [4,5].

Оценка уровня сформированности универсальных компетенций в проведенном исследовании определялась по следующим компонентам:

а) по компоненту «физическая подготовленность» установлен: высокий уровень (ЕГУ: 9,8 – 15,8 %; ВГСХА: 11,4 – 14,7%); повышенный уровень (ЕГУ: 20,5 – 32,3 %; ВГСХА: 11,4 – 14,7%); пороговый уровень (ЕГУ: 38,9 – 49,7%; ВГСХА: 40,2 – 49,8%) и недостаточный уровень (ЕГУ: 28,5 – 9,3 %; ВГСХА: 20,2 – 5,5%) (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты сформированности компетенций (УК–7) обучающихся в учреждениях высшего образования

Уровень и результат сформированности УК-7	Компонент «физическая подготовленность» , %							
	ЕГУ им. И.А. Бунина				Великолукская ГСХА			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
высокий	9,8	15,8	13,4	12,2	13,3	12,8	11,4	14,7
повышенный	22,8	23,8	20,5	32,3	20,8	28,5	28,7	39,6
пороговый	38,9	41,3	49,7	39,2	45,7	42,3	49,8	40,2
недостаточный	28,5	19,1	16,4	9,3	20,2	16,4	10,1	5,5

б) по компоненту «теоретические знания» установлены положительные изменения по отношению к исходному состоянию: высокий уровень (ЕГУ: 9,2 – 15,8 %; ВГСХА: 1,4 – 3,4 %); повышенный уровень (ЕГУ: 13,4 – 28,4 %; ВГСХА: 7,3 – 27,2 %); пороговый уровень (ЕГУ: 33,8 – 50,4 %; ВГСХА: 34,3 – 51,2 %) и недостаточный уровень (ЕГУ: 35,2 – 18,7 %; ВГСХА: 58,4 – 24,1 %) (табл. 2) .

Таблица 2 – Результаты сформированности теоретических знаний в рамках УК–7)

Тематический раздел		Сформированность теоретических знаний, %							
		Великолукская ГСХА				ЕГУ им. И.А. Бунина			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Социально-биологические основы	ис х.	58,4	34,3	7,3	-	35,2	39,1	16,4	9,3
	зач .	38,4	51,2	10,4	-	24,5	37,9	28,4	9,2

Тематический раздел	Сформированность теоретических знаний, %								
		Великолукская ГСХА				ЕГУ им. И.А. Бунина			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Основы здорового образа жизни	ис х.	45,4	41,3	13,3	-	26,5	41,3	19,7	12,5
	зач .	34,2	44,6	18,7	2,5	15,4	50,4	20,4	13,8
Общая физическая подготовка	ис х.	38,7	37,5	23,8	-	31,4	33,8	20,5	14,3
	зач .	25,2	44,9	26,5	3,4	22,0	39,3	24,2	14,5
Основы методики самостоятельных занятий	ис х.	30,3	45,5	22,8	1,4	28,8	45,6	13,4	12,2
	зач .	24,1	47,1	27,2	1,6	19,8	46,9	19,5	13,8
Основы самоконтроля	ис х.	44,6	40,7	12,5	2,2	22,3	47,2	25,3	15,8
	зач .	29,7	43,4	24,5	2,4	18,7	36,7	28,2	16,4

Примечание : 1 – недостаточный, 2 – пороговый, 3 – повышенный, 4 – высокий

Завершая изложение исследовательского материала, обозначим мысль о том, что цифровая трансформация в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» дидактических материалов нового поколения, продемонстрировал положительный результат сформированности универсальных компетенций. Установлено, что программный материал с использованием информационных технологий эффективен для обучающегося контингента, является дополнительным средством для самоорганизации, позволяет расширить диапазон знаний и приобрести необходимые умения для поддержания должного уровня физической подготовленности, которые необходимы для ведения социальной и профессиональной деятельности.

Литература

1. Нагаева, И. А. Смешанное обучение в современном образовательном процессе: необходимость и возможности // Отечественная и зарубежная педагогика / И. А. Нагаева. – 2016. – №6 (33). – С. 55–60.
2. Павлова, А. А. Цифровые технологии и ведение учебного процесса в СИБГМУ / А. А. Павлова, Т. В. Сарычева, П. А. Санзарев // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. – часть 2. – С. 553–559.
3. Чернышева, Е. Н. Реализация компетентного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский А.Е. Эрастов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 1 (179). – С. 324–329.
4. Чернышева, Е. Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения / Е.Н. Чернышева, Е. Н. Карасева, М. А. Чернышев // В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Елец, 2022. – С. 126–131.