

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борейша Д.С., Скворода А.В., Дикан Е.В., научный руководитель **Руденик В. В.**
УО «Гродненский госуниверситет им. Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

За последнее десятилетие студенческой молодежью широко используются цифровые технологии во многих аспектах, включая образовательную сферу. Современные технологии обогатили образовательный процесс студентов новыми инструментами, на основе которых разрабатываются инновационные образовательные методики изучения и преподавания, изменив тем самым отношения между дисциплинарными знаниями, преподавателем и студентом [1]. В сфере физической культуры посредством технологий (в частности, мобильных приложений) преподаватели на сегодняшний момент имеют возможность использовать широкий спектр инструментов, с помощью которых можно оценить и повысить уровень физической подготовленности студентов. Однако и сами студенты в процессе самостоятельных занятий могут использовать те или иные технологии с целью решения собственных задач в сфере физической культуры личности. В то же время, не все студенты знают о возможностях современных технологий. В этой связи, анализ состояния вопросов, связанных с использованием современных приложений в процессе учебных и самостоятельных занятий студентов, является актуальным.

Цель исследования – определить эффективность использования современных технологий в сфере физической культуры студентов.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать современные мобильные приложения, которые могут быть использованы студентами в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2) установить степень использований студентами современных мобильных приложений.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Результаты исследования. На основе анализа научно-методической литературы установлены основные современные технологии, которые могут быть использованы студентами в сфере физической культуры [1–5].

Мобильные приложения. Учитывая, что на сегодняшний момент практически у каждого студента имеется смартфон, существует возможность использовать данный девайс в своих интересах. Преподаватели также имеют такую возможность, повышая заинтересованность студентов в занятиях спортом, физическими упражнениями и в здоровом образе жизни в целом. Ряд приложений (Runtastic, Freeletics Bodyweight, Workout Trainer) доказали свою эффективность среди других фитнес приложений и помогают извлечь выгоду от самостоятельных тренировок [2]. Не стоит обходить стороной и приложения, помогающие корректировать питание и подсчитывать количество калорий (FatSecret, Yazio, Lifesum и другие). Подобного рода приложения не только помогают оптимизировать работу на самих занятиях, но и дают возможность выстраивать свои собственные системы тренировок вне стен учебного заведения, что также позволяет развивать самостоятельность и более ответственное отношение к своему здоровью.

Игровые системы. Видеоигры способны изменить отношение обучающегося к занятиям физической культурой и к пониманию физической активности в целом. Учитывая интерес современной молодежи к всевозможным играм и приложениям, можно говорить о том, что интерактивные компьютерные игры спортивного направления способны «разжечь» их интерес к данной дисциплине. Интерактивные видео игры и видео-тренажеры по типу Dance

Revolution, Wii Fit, Wii Sports могут иметь неоценимое значение для повышения физической активности студентов [3]. С помощью игровых систем, применяемых на занятиях в тренажерном зале, студенты могут заняться деятельностью, зачастую ассоциирующуюся с бездействием или развлечением, и превратить ее в нечто продуктивное.

Фитнес трекеры и умные часы. Мониторинг соотношения физической активности и сидячего образа жизни студентов при помощи приложений для мобильных телефонов и носимых устройств могут непосредственным образом повлиять на отношение студентов к своему поведению. Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими возможностями, преподавателям важно понимать и быть осведомленными в том, что могут и чего не могут делать их ученики. Важно адаптировать программу физических нагрузок к организму конкретного студента, поэтому те же мониторы сердечного ритма, к примеру, являются жизненно важными для оценки физической выносливости студентов и постановки перед ними реалистичных и разумных целей [4]. Помимо таких мониторов, незаменимым инструментом для занятий физической культурой также можно считать шагомеры. Они помогают отслеживать, насколько активен учащийся, даже когда он не занимается тренировками. Кроме того, шагомеры работают и при выполнении поручений и домашних обязанностей. И если физическая активность студента невелика, шагомер может напомнить ему о том, чтобы он продолжал двигаться. Это помогает студентам лучше осознавать свой прогресс и придерживаться своих целей.

С целью установления степени использования современных мобильных приложений было проведено тестирование студентов (n= 250) ГрГУ им. Янки Купалы разных годов обучения (возраст студентов – от 17 до 22 лет) Онлайн-опрос представлял собой тест из 5 вопросов с возможностью множественного выбора. По итогам анализа статистических данных было установлено:

1) 100% опрошенных знают о существовании фитнес-девайсов (в частности фитнес-трекеров) и 72,4% студентов слышали об игровой системе Dance Revolution, однако о перечисленных в опросе фитнес приложениях известно меньшему количеству учащихся (лишь 33,6% студентов слышали о таком приложении, как Workout Trainer, 15,2% – о приложении Lifesum и 12% – о программе Yazio)

2) 48% студентов на момент опроса используют фитнес-трекеры в самостоятельных тренировках; 14% учащихся пользуются приложениями для подсчета калорий по типу Yazio и Lifesum; 5,2% применяют приложения с готовыми программами тренировок наподобие Workout Trainer;

3) помимо приложений, указанных в данном опросе, студентами также были рекомендованы следующие приложения: *фитнес для женщин; табата таймер для тренировок;*

4) 35,2% студентов указали, что применяют вышеупомянутые приложения и девайсы для подсчета калорий и похудения; 24% опрошенных отметили, что нуждаются в мобильных приложениях для помощи в проработке определенных групп мышц;

5) 72% учащихся отметили, что данные приложения дополняют учебную программу и могут применяться на занятиях физической культурой.

Вывод. Все опрошенные студенты знают о существовании фитнес-приложений и фитнес-девайсов. Однако практическое применение ограничено лишь несколькими приложениями. Так, чуть меньше половины из числа опрошенных пользуется фитнес-трекерами, меньший процент опрошенных применяет для оптимизации своих тренировок приложения для подсчета калорий; реже всего используются фитнес-приложения с программами тренировок. Более половины учащихся, тем не менее, утверждает, что использование вышеперечисленных методов способно дополнить и оптимизировать занятия физической культурой в высшем учебном заведении. Таким образом, хотя бы частичное использование технологий на занятиях физической культурой способно не только помочь с проектированием, оценкой и управлением самого процесса обучения, но также дает возможность преподавателю достичь максимально эффективного соотношения теории и практики на занятиях, повысить мотива-

цию и заинтересованность учащихся данной дисциплиной [5]. Более того, одним из плюсов программ и девайсов подобного рода является простота интегрирования данных методов в учебный процесс.

Литература:

1. Амиров, А. Ж. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза / А. Ж. Амиров, А. М. Ашимбекова, А. Е. Темирова. – Молодой ученый, 2017. – № 1. – С. 13–15.
2. Мобильные приложения [Электронный ресурс] URL: <http://www.tadviser.ru/index.php/> (дата обращения: 14.02.2022).
3. Севодин, С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры / С. В. Севодин, Е. С. Тагаев. – Вестник науки и образования, 2019. – № 1. – С. 1–3.
4. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой: материалы XXXI Междунар. науч. конф. / М. А. Лобанова. – Казань: Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.
5. Васильева, Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н. И. Васильева – Мир педагогики и психологии, 2019. – № 12. – С. 59–67.

УДК 796.433.4

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА

Свирин А.Н.

ФГОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет констатировать, что успехи отечественных и зарубежных метательниц явились следствием отбора перспективных спортсменок и реализации программы подготовки, основанной на максимально возможной специализации к данному виду легкой атлетики их функционального, физического и психического потенциала.

Индивидуализация спортивной подготовки метательниц молота подтверждается убедительными фактами из соревновательной деятельности. Показано, что выявление индивидуально обусловленных адаптационных свойств организма спортсменки, регулирование их нужным образом в тренировочных занятиях, а также учет индивидуальных реакций метательниц на тренировочную нагрузку позволяет более или менее точно планировать сроки ее вхождения в спортивную форму и добиваться высоких результатов.

Высококвалифицированные метательницы молота (МС-МСМК) выполняют большой суммарный годовой объем средств бросковой направленности используя утяжеленный и соревновательный снаряд (22,7 % и 6,8 %) ($p < 0.05$), а также имитационные упражнения (17,1 %) ($p < 0.05$). Высококвалифицированные девушки метательницы молота (МС-МСМК), в отличие от квалифицированных (1р – КМС), концентрируют объемы тренировочных средств на определенных этапах макроцикла. Основной объем в метании утяжеленного снаряда (5кг) приходится на апрель – 19,61% от годового объема, когда облегченный снаряд (3кг) практически не используется 1,81% от годового объема, в последующие месяцы значительно возрастает количество бросков облегченного молота до 16 % в соревновательный период, а метание тяжелых снарядов снижается до 5% от суммарного годового объема.

Метательницы молота высокой квалификации аккумулируют специально-силовой потенциал в подготовительных периодах. Упражнения для развития скоростных способностей