

физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии. В то же время американские университеты позволяют студентам развивать свои интересы и способности в данной области. Большой упор в заведениях высшего образования в США делается на профессиональном занятии спортом с возможностью развития дальнейшей спортивной карьеры.

«Нет предела совершенству» – слова великого древнегреческого философа Сократа. Прогресс не стоит на месте, и всегда важно привносить что-то новое в систему образования, будь то знания или технологии. Системы физической культуры Беларуси и США функционируют в разных направлениях, однако обе нацелены на укрепление здоровья студентов и постоянное совершенствование методики преподавания данной дисциплины.

Литература:

1. Головинова, И. Ю. Сравнение системы физического воспитания в РФ и США // Наука-2020. 2019. №9 (34) / И. Ю. Головинова, В. С. Николаева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sistemy-fizicheskogo-vozpitaniya-v-rf-i-ssha>. – Дата доступа: 30.09.2023.

2. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи. – 1984. – С. 129 – 134.

3. Руденик, В. В. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей: романо-германская филология / В. В. Руденик // ГрГУ. – 2020. – С. 20.

4. ИИТ. Spirit system [Electronic resource]. – Mode of access: <https://ihtusa.com/why-physical-education-is-necessary-for-every-student/>. – Date of access: 01.10.2023.

5. McCullick B., Schempp P., Schuknecht G. The status of physical education in the United States // Informationen der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. – 2000. – Т. 15. – С. 16-18.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Орник А. В.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Белова Т. Ч.*

Данная научная статья посвящена использованию информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры. В статье рассмотрены возможности применения ИКТ на уроках физической культуры, таких как использование умных часов, мобильных приложений, видеоуроков,

интерактивных досок и т. п. Для проверки гипотезы, предполагающей низкий уровень использования ИКТ на уроках физкультуры, было проведено анкетирование среди учащихся 5-7 классов. Результаты данного исследования могут служить основой для разработки и внедрения новых подходов и методик использования ИКТ на уроках физической культуры в школе. Это позволит повысить мотивацию и эффективность занятий, развить интерес учащихся к физкультуре и спорту, а также снизить негативное отношение к учебному процессу.

Введение. В настоящее время интернет и информация – важная часть нашей ежедневной жизни. Поиск информации, помощь в учебе, отдых – все это каждый день позволяет человеку получать, что ему нужно, не вставая с дивана, что приводит практически к полному отсутствию активности. Из-за такого образа жизни с каждым днем тысячи людей приобретают разные заболевания. Поэтому благодаря внедрению информационно-коммуникативных технологий учителя смогут разрабатывать специальные индивидуальные программы для учеников с учетом их интересов и творческих способностей. Они смогут учитывать также физические и психофизиологические особенности. Эти программы помогут улучшить здоровье учащихся и предотвратить многие их болезни.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют решать задачи поиска и хранения данных, планирования, контроля и управления занятиями физкультурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. Задача учителя – выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свои творческие способности, активизировать двигательную и познавательную активность ученика. Использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов позволяет достичь максимальных результатов при решении многих задач и на уроках физкультуры.

1. *Онлайн-обучение.* Преподаватели физической культуры могут воспользоваться этой технологией, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрации презентаций. Благодаря обширной информации, доступной в интернете, преподавателям физической культуры не составит труда найти учебные видео-уроки, которые могут удовлетворить потребности каждого ученика.

Результаты эффективнее в случаях, если сами преподаватели начнут снимать собственные видео-уроки по будущим темам. Это замотивирует студентов намного больше, чем обычный видеоряд, который уже давно доступен всем в интернете [3].

2. *Мониторинг и отслеживание.* Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими способностями, важно, чтобы учителя адаптировали программу к конкретному телосложению ученика, поэтому отслеживание сердечного ритма критически важно при оценке физической выносливости учащихся и назначении им упражнений.

Помимо мониторов сердечного ритма, шагомеры также должны стать незаменимым инструментом во время занятий. Они удобны для отслеживания

шагов. Кроме того, шагомеры подсчитывают все движения, когда учащиеся выполняют домашние дела. Шагомер может напоминать, что вы сегодня слишком мало ходили и вам нужно быть более активными. Это помогает учащимся быть в курсе своего прогресса в течение дня и напоминает им, что нужно приложить больше усилий.

3. *Умные часы.* Умные часы – отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они могут быть дороже, но предлагают больше функций.

В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать учащимся о необходимости принимать лекарства, отслеживать время сна или записывать настроение. Некоторые модели могут записывать и сохранять пройденное расстояние, а также скорость. Одна из самых больших проблем умных часов – это их цена. Чем больше у них функций, тем дороже они стоят, поэтому не все могут себе их позволить. Например, некоторые умные часы могут позволить учащимся получить доступ к своей любимой музыке и слушать ее во время тренировки. В других моделях есть приложения, которые могут напоминать ученикам о необходимости принимать любые лекарства, отслеживать время их сна или регистрировать их настроение.

4. *Мобильные приложения.* Почти у каждого есть смартфон, учителя физкультуры могут использовать такие устройства в своих интересах, поощряя своих учеников заниматься спортом. Хотя им, вероятно, не понравится, что их ученики будут постоянно «приклеены» к своим мобильным телефонам во время занятий, когда образовательные преимущества очевидны, следует поощрять использование мобильных телефонов и телефонных приложений.

Есть много телефонных приложений, доступных в эти дни, предназначенных для отслеживания движений и предложения руководств по питанию. Школьники могут получить доступ к важной информации о своей физической форме и диете всего за несколько кликов.

5. *Компьютерные программы.* Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно излагать теоретический материал, что делает учебный процесс максимально эффективным. Учитель может также создать собственный сайт с целью распространения своего опыта, наглядности к урокам, поиска информации для методической работы, исследовательской работы, проектной деятельности.

6. Возможно также *проведение тестирования* в классе для проверки и закрепления знаний учащихся. Во внеклассной работе вы также можете использовать ИКТ: командная презентация, дизайн соревнований, описание соревнований.

7. Облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта, таким как волейбол, баскетбол, на уроках физической культуры позволяет *применение интерактивной доски*. При работе с доской учитель имеет возможность разбить определенный технический прием на слайды и показать их с той скоростью, с которой это необходимо для понимания учащимися определенного класса. С помощью специального маркера на доске во время показов слайдов могут рисоваться стрелками направления движения ног, рук, туловища. Подобный

метод обучения техническим действиям и приемам достаточно эффективен, также он нагляден и за счет этого, безусловно, нравится учащимся.

8. Все больше набирают популярность видеоролики с комплексными общеразвивающими упражнениями, которые также отлично помогают при объяснении материала наглядно или же при проведении утренней зарядки.

В результате анализа литературы выявлены следующие перспективные направления использования ИКТ:

- использование специализированных программ и приложений для контроля и измерения физических упражнений, визуализации и анализа движений;
- создание виртуальных тренажеров и тренировочных симуляторов;
- организация онлайн-тренировок и взаимодействия с учителями физической культуры и одноклассниками.

Одна из основных задач учителей физкультуры – рациональное использование наглядных средств обучения в учебном процессе. Самые богатые возможности для этого предоставляют современные компьютерные информационные технологии. Компьютерные технологии все больше входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить прямого общения ученика с живым человеком, учителем. Однако использование данных технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения – необходимость в ближайшее время и в будущем. Использование ИКТ позволяет учителю повышать уровень знаний о предметной информации, развивать существующие и приобретать новые навыки работы с информацией в контексте постоянного совершенствования компьютерного оборудования. Благодаря такому стилю обучения, учащийся становится активным субъектом образовательной деятельности [2].

Результаты исследования. Было проведено исследование на базе обучающихся 5-7 классов в государственном учреждении образования. В результате опроса выявлено, что 70,6% обучающихся 5-7 классов не знакомы с возможностями использования ИКТ на уроках физкультуры. Но следует отметить, что 29,4% знают о способах использования информационно-коммуникативных технологий (рис.).

В ходе опроса обучающихся 5-7 классов выявлено, что из 29,4% только 57,6% не используют «умные часы», мобильные приложения, видеоролики для занятия спортом, а 42,4% ответили, что используют. Таким образом, из опрошенных учащихся выделили две группы: обычную и экспериментальную, использующую ИКТ на занятиях.

Основные результаты исследования показали, что обучающиеся, использующие ИКТ на занятиях в физической культуре, проявили улучшение в некоторых аспектах учебного процесса и физической активности. Группа ИКТ показала более высокие средние значения по показателям, таким как мотивация, самостоятельность в обучении и эффективность использования разных физических навыков.

■ Не владеют информацией ■ Владеют информацией

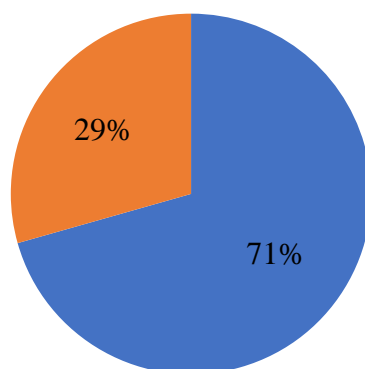


Рисунок. – Информированность обучающихся 5-7 классов о возможностях использования информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры

Группа, активно использующая ИКТ, продемонстрировала более высокий уровень мотивации к физической активности и более стабильные показатели физического развития по сравнению с группой, не использующей ИКТ. Обнаружены значимые различия в уровне вовлеченности и интереса к урокам физкультуры, а также в восприятии образовательного процесса.

Однако необходимо учитывать и негативные аспекты использования информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры. Неконтролируемое использование гаджетов может отвлекать школьников от учебного процесса и снижать их физическую активность. Существует также риск зависимости от технологий и недостаточной коммуникации между школьниками во время уроков.

Выводы. Результаты анкетирования и исследования среди опрошенных подтвердили, что использование ИКТ на занятиях в физической культуре может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. ИКТ могут способствовать мотивации школьников и развитию определенных навыков, они также могут приводить к сидячему образу жизни и снижению физической активности. Таким образом, применение ИКТ в обучении физической культуре может быть полезным инструментом для повышения физической активности, мотивации и результатов обучения. Однако требуется контроль и баланс в использовании технологий, чтобы избежать негативных последствий.

Литература:

1. Абдукаримов, Н. А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой / Н. А. Абдукаримов. // Молодой ученый. – 2016. – 1015-1017 с.
2. Гусева, Н. Л. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность / Н. Л. Гусева // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. – 2008. – С. 213-215.

3. Покровская, Т. Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т. Ю. Покровская, И. С. Ларионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2 (9). – С. 75-83.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Панько Е. В., Бобич П. П.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карнович Т. Я.*

Введение. В современном обществе проблема избыточного веса становится все более серьезной, охватывая все больше стран и воздействуя на все возрастные категории, особенно на детей и молодежь. Технический прогресс и изменения в образе жизни способствуют непреднамеренному увеличению веса у разных категорий населения. Для Беларуси, как и для многих других стран, эта проблема становится особо актуальной. Студенты, углубленные в учебный процесс, находятся в особой опасности из-за увеличения умственной нагрузки и уменьшения физической активности. Важно сосредоточить внимание на физической культуре и двигательной активности у студентов.

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, малоподвижным образом жизни, частыми стрессами, огромным потоком информации, неправильным питанием, что приводит к избыточному весу [1, с. 100].

Цель исследования. Проанализировать взаимосвязь уровня физической активности и проблемы избыточного веса у студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анализа литературных источников и анкетирование. Опрос проводился с использованием Google-формы. Всего опрошены 49 человек. В исследовании участвовали студенты Гродненского государственного медицинского университета 1-4 курса.

Результаты исследования. С целью определения риска избыточного веса нами проведен опрос 49 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 18 лет до 21 года. Среди них женского пола – 34 чел. (69,4%) и 15 чел. (30,6%) – мужского пола. Среди всех респондентов были представлены учащиеся 1-го курса (10 чел.), 2-го курса (12 чел.), 3-го курса (7 чел.), 4-го курса (20 чел.) (рис. 1 и 2).