

ИНТЕГРАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В.Е. Позняк*, Ж.А. Позняк*, А.В. Середина**

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь,*

*** Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь*

e-mail: sknar2009@mail.ru

Аннотация. В данной статье раскрывается мнение студентов педагогических и медицинских специальностей к интеграции информационных технологий в образовательный процесс учреждений высшего образования и их значимость в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова. Студенты, учреждение высшего образования, мобильные приложения, здоровый образ жизни, учебная дисциплина «Физическая культура».

INTEGRATION OF INFORMATION TECHNOLOGY AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

V.E. Poznyak*, J.A. Poznyak*, A.V. Sereda**

**VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus,*

***VSMU, Republic of Belarus*

Abstract. This article reveals the opinion of students of pedagogical and medical specialties on the introduction of information technologies in educational institutions of higher education and their novelty in the healthier lifestyle of the student era.

Keywords. Students, higher education institution, mobile applications, healthy lifestyle, academic discipline "Physical Culture".

Формирование здорового образа жизни является одной из приоритетных задач решаемых студентами учреждений высшего образования независимо от направления и специальности, по которым они обучаются. При этом, традиционные подходы к формированию здорового образа жизни мало заинтересовывают студенческую молодежь, студенчество требует новаций и соответствия с веяниями времени. Исследователи в области физической культуры неоднократно отмечали, что современные студенты желают внесения изменений в традиционно проводимые учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» и самостоятельные тренировки после учебы. По данному вопросу ряд ученых в своих научных трудах предлагают применение информационных технологий (мобильных приложений) [1, 2, 3, 4]. На сегодняшний день молодые люди не представляют себя без гаджетов и интернета, они тратят самое большое количество времени, реализуя коммуникативные потребности через чаты, форумы, на игровых серверах и мобильных приложениях. Следует обратить внимание, что это позволяет использовать дистанционные формы взаимодействия в образовательном процессе. И как результат, если правильно применять мобильные устройства студентов в процессе обучения, то из «раздражителей» они могут трансформироваться в инструмент доступа к информации, необходимой для занятий, и в дальнейшем средства для воспитания здорового образа жизни. Появление и стремительное развитие компьютерных и цифровых технологий явилось логическим результатом развития науки и техники.

В связи с этим возникает необходимость организации образовательного процесса на основе интеграции информационных технологий, которые позволят педагогу открыть новое образовательное пространство для формирования здорового образа жизни обучающихся, поддерживая общение с ними как на занятиях, так и вне университета.

Цель исследования – анализ потребности студентов в применении информационных технологий в формировании здорового образа жизни.

Материал и методы. В педагогическом исследовании приняло участие 755 студента 1-4 курсов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова и Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их осуждение. На основании проведенного нами педагогического исследования было получено, что 97 % опрошенных пользуются информационными технологиями: посещают чаты, ознакомительные форумы, применяют мобильные приложения. Заметим, что использование мобильных приложений позволило 30,7 % студентов чаще заниматься физической культурой, задуматься над формированием здорового образа жизни, затрудняются на этот вопрос ответить – 19,6 % (рисунок 1).

27. Благодаря мобильным приложениям вы стали чаще заниматься физической культурой? (заполняется при положительном ответе на 26 вопрос)
163 ответа

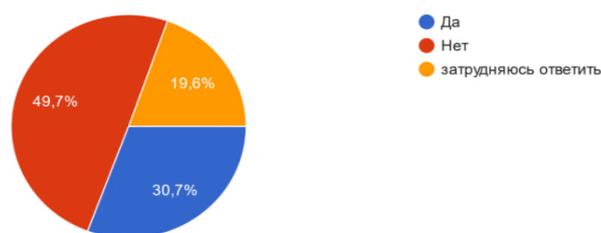


Рисунок 1 – Мнение респондентов на влияние использования мобильных приложений на заинтересованность в занятиях по физической культуре

Поднятый нами вопросы о знании студентов компонентов здорового образа жизни позволил определить ведущие по их мнению. К ним респонденты медицинского университета отнесли: двигательную активность – 97,5 % студентов; рациональное питание – 98 %; полноценный сон – 98,6 %; отказ от вредных привычек – 87 %. Студенты ВГУ имени П.М. Машерова выделили: двигательную активность – 91,3 % опрошенных; рациональное питание – 87,7 %; полноценный сон – 89,2 %; отказ от вредных привычек – 76,4 % (рисунки 2, 3) [5].

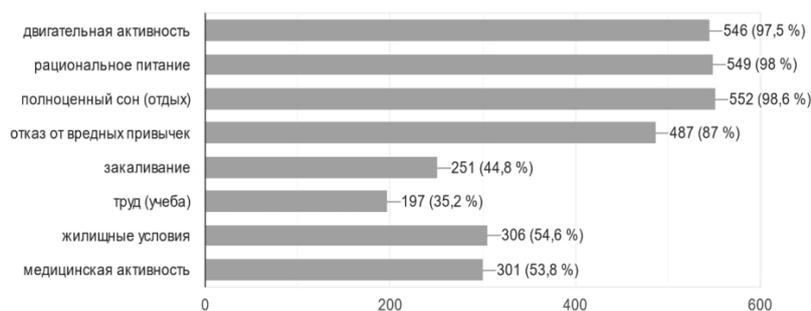


Рисунок 2 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ студентами медицинского университета

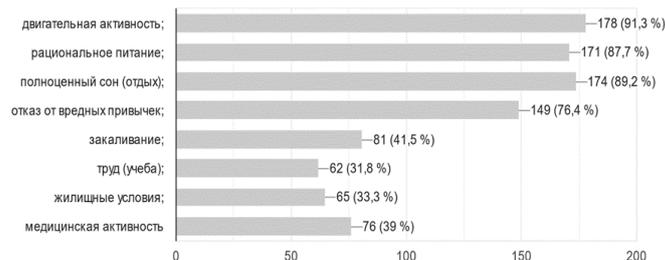


Рисунок 3 – Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ студентами ВГУ имени П.М. Машерова

Таким образом студенты двигательную активность не отделят от здорового образа жизни, и видят ее важнейшим компонентом. Для определения уровня двигательной активности за сутки, согласно данным исследования, 60 % студентов регулярно используют мобильное приложение «Шагомер – счетчик шагов», иногда – 19,3 % (рисунок 4).

21. Как часто Вы используете мобильное приложение «Шагомер – счетчик шагов»
560 ответов

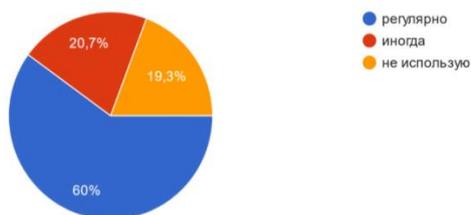


Рисунок 4 – Мнение студентов об использовании мобильного приложения «Шагомер – счетчик шагов» в повседневной жизни

При этом, мнение опрошенных о причинах недостаточной популярности мобильных приложений при занятиях физическими упражнениями разделилось: так, 34,5 % студентов считают, что недостаточный уровень научно-методической разработанности данного вопроса (1); 38,6 % – отмечают недостаточный уровень навыков самостоятельного использования мобильных приложений при организации физического воспитания (2); 33 % респондентов – слышали о возможности их применения, но не пробывали в работе (3). Так же отмечают: плохой маркетинг; не возможность узнать правильно ли ты выполняешь упражнение; низкую мотивацию для использования и др. (рисунок 5).

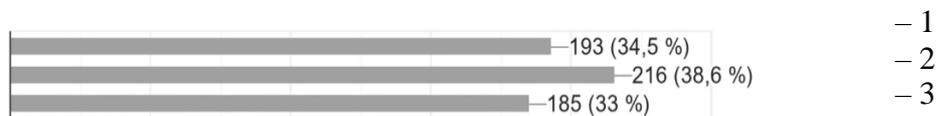


Рисунок 5 – Мнение опрошенных о причинах недостаточной популярности мобильных приложений при занятиях физическими упражнениями

В то же время, студенты считают, что можно использовать мобильные приложения для занятия спортом, и пользуются ими сами 43,8 % респондентов. При этом, нас интересовало мнение студентов почему информационные технологии играют важную роль в физической культуре, на что было приведено ряд аргументов:

- возможность подбора индивидуальных тренировок;
- использование комплексов физических упражнений в удобное для занимающихся время;
- доступность в использовании;
- способ передачи опыта;

- наглядность;
- высокая информативность;
- отслеживание прогресса;
- мониторинг состояния организма во время тренировок;
- отслеживание активности;
- корректировка режима дня;
- напоминание о необходимости занятий;
- возможность самостоятельно заниматься спортом, не выходя из дома;
- использование для изучения теории.

Стоит отметить, что студенты предлагают и ряд мобильных приложений для самостоятельного фитнеса, которые будут выполнять роль личного тренера:

- Workout Trainer,
- FitProSport,
- JEFIT,
- Sworkit Lite,
- Nike Training Club,
- Mi fit,
- Zepp life,
- Adidas run,
- Googlefit,
- SHealth,
- Adidas run.

Больше половины респондентов 50,8 % отметили, что внедрение информационных технологий (мобильных приложений) в образовательный процесс послужит мотивацией к занятиям физической культурой, как в учебное, так и во вне учебного времени.

При этом, считаю, целесообразно использовать мобильных приложений при организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» – 11,4 %, считают необходимым использования мобильных приложений при самостоятельных занятиях – 25,7 % опрошенных, затрудняются ответить – 13,6 %, устраивают традиционные занятия – 40,5 % (рисунок 6).

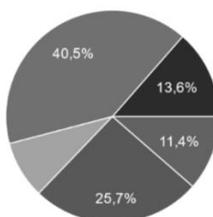


Рисунок 6 – Мнение студентов о целесообразности использования информационных технологий (мобильных приложений) при организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»

Заключение. Таким образом проведенный анализ потребности студентов в применении информационных технологий (мобильных приложений) в формировании здорового образа жизни позволил утверждать, что современная студенческая молодежь пользуется мобильными приложениями как в повседневной жизни, так и при самостоятельных занятиях физической культурой. При этом, по мнению студенчества, применение мобильных приложений в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» и во вне учебного времени позволит повысить заинтересованность студентов в формировании здорового образа жизни.

Литература

1. Ижунинов, М. А. Перспективы использования мобильных приложений в образовании / М. А. Ижунинов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 28 (318). – С. 18-19. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/318/72489/>. – Дата обращения : 11.10.2023.

2. Крибель, С. С. Использование социальных сетей в образовании / С. С. Крибель, В. В. Шобухова // Информатика и образование. – 2012. – № 4. – С. 66-68.
3. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. – 201 с.
4. Шкирьянов, Д. Э. Управляемая самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения ТАБАТА / Д. Э. Шкирьянов, А. К. Сучков, А. В. Гичевский // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі. – 2021. – № 1 (57). – С. 67–72. – Режим доступа : <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26822>. – Дата обращения : 13.10.2023.
5. Позняк, В. Е. Исследование потребности в здоровом образе жизни студентов педагогических специальностей / В. Е. Позняк // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 75 Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотр. и аспирантов, Витебск, 03 марта 2023 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2023. – С. 624-626. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36973>. – Дата обращения : 13.10.2023.

УДК 378.172:[796.83:61](476)

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-БОКСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: sknar2009@mail.ru

Аннотация. Фитнес-бокс характеризуется: комплексным развитием физических качеств при освоении технических приемов классического, французского и тайского бокса в сочетании с элементами оздоровительной аэробики без использования спаррингов. Содержание фитнес-бокса представлено: построением учебного занятия по раундам, традиционной структурой урочного занятия; использованием музыкального сопровождения. Доказано положительное воздействие данной фитнес-программы на уровень физической выносливости студентов.

Ключевые слова: фитнес-бокс, студент, образовательный процесс, физическая выносливость, учебная дисциплина «Физическая культура».

STRUCTURE AND CONTENT OF FITNESS BOXING IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS (BY THE EXAMPLE OF A MEDICAL UNIVERSITY)

J.A. Poznyak, V.E. Poznyak

VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. Fitness boxing is characterized by: comprehensive development of physical qualities while mastering the techniques of classical, French and Thai boxing in combination with elements of health aerobics without the use of sparring. The content of the fitness box is presented by: constructing a training lesson in rounds, the traditional structure of a lesson; using musical accompaniment. The positive impact of this fitness program on the level of physical endurance of students has been proven.

Keywords: fitness boxing, student, educational process, physical endurance, academic discipline “Physical culture”.

Внедрение в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» современных фитнес-программ, как утверждает ряд педагогов, способствует укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи, формированию у студентов устойчивой потребности в здоровом образе жизни, поддержанию оптималь-