

	Знакомиться с выдающимися спортсменами и их достижениями.
Вводить, разрабатывать и уточнять информацию (разработка, подача и передача информации).	При использовании мониторинга сердечного ритма. Создание маршрута и данных для спортивного ориентирования.

Работая в качестве учителя физической культуры, вы можете поддерживать последовательный и плановый подход к формированию функциональной грамотности обучающихся. Для этого необходимо выполнение нескольких условий.

1. Ознакомить обучающихся с критериями функциональной грамотности.
2. Работать совместно с учителями-предметниками, например, с учителями русского языка, математики и ИКТ.
3. Должны быть разработаны и применены конкретные формы функциональной грамотности.
4. Поощрять учащихся и оценивать их прогресс, а также объяснять, на чем им нужно сосредоточиться.
5. Разрабатывать и проводить занятия по физической культуре, как в рамках физического воспитания, так и, по возможности, в сочетании с другими предметными областями.
6. Выявлять проблемы, которые являются реальными, актуальными на сегодняшний день.
7. Поощрять учащихся к размышлению о своем обучении, используя при этом наводящие вопросы. Как они использовали свои функциональные навыки и как они могут передавать и применять эти навыки внутри и вне школы.

Использование элементов и направлений функциональной грамотности при организации и проведении современного урока физкультуры позволит успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять их кругозор.

Библиографический список:

1. *Блинов, В.И.* Новая нормативно-правовая модель реализации программ профессионального обучения / В.И. Блинов, Б.А. Сазонов, Л.Н. Куртеева. Текст: электронный // Профессиональное образование и рынок труда / под ред. В.И. Блинов. Екатеринбург: Изд-во Автономная некоммерческая организация «Редакция журнала «Профессиональное образование и рынок труда». 2020. № 1. С. 4-13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novaya-normativno-pravovaya-model-realizatsii-programm-professionalnogo-obucheniya>.
2. *Корнеева, Е.К.* От исследования на уроке к улучшению обучения / Е.К. Корнеева, Ж.Е. Мухамедгалиева. Текст: непосредственный // Педагогическая наука и практика. 2020. № 2 (28). С. 71-73.

УДК 378.17

Сербина В.Д., Ольховская Е. Б.

Serbina V.D., Olkhovskaya E. B.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional pedagogical University,

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Авторы статьи акцентируют внимание на самостоятельных занятиях студентов физическими упражнениями. Формирование готовности к таким занятиям является основополагающей задачей физического воспитания в вузе. Для оптимизации этого процесса предлагается использовать компьютерные технологии, которые пользуются популярностью у современных студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физкультурно-спортивная деятельность, самостоятельные занятия, компьютерные приложения.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT STUDIES OF MODERN STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS ACTIVITIES

Abstract. The authors of the article focus on students' independent physical exercises. The formation of readiness for such classes is a fundamental task of physical education at the university. To optimize this process, it is proposed to use computer technologies that are popular with modern students.

Keywords: students, health, physical culture and sports activities, self-study, computer applications.

Одной из наиболее значимых задач физического воспитания студентов в университетах и институтах является воспитание готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с целью повышения их адаптационных возможностей. Данная задача наглядно актуализировалась в условиях ограничения аудиторных занятий физическими упражнениями, которое наблюдалось в период острого периода пандемии коронавируса. В этот период образовательный процесс в вузах строился дистанционно.

Дистанционное обучение строится на применении современных информационных технологий, компьютерных программ и интернет платформ. Данный вид обучения дает возможность получать необходимую учебную и научную информацию студентам, находящимся в разных регионах страны, используя опыт различных образовательных учреждений. Актуальными дистанционные технологии образования являются и при самостоятельной работе студентов [2].

Существующие условия реализации образовательного процесса в вузе показывают высокую эффективность различных компьютерных технологий, в том числе использование мобильных приложений для организации самостоятельных занятий физической активностью. Программные приложения используются как для грамотной организации занятий, так и для определения влияния физической нагрузки на организм и на развитие основных физических качеств [1, 3].

Мы проанализировали некоторые мобильные приложения, используемые для занятий физическими упражнениями. В программе Seven содержится более 200 упражнений. К ним прилагаются видео и текстовая инструкция. Это позволяет понять, как лучше выполнить то или иное задание. Занятия делятся по сложности, поэтому студенты могут выбрать наиболее подходящий для них уровень. Можно выбрать цель, которой хочется достичь, а также время для тренировок. На основании этих данных приложение само может сформировать план тренировок, что положительно влияет на эффективность использования. Seven позволяет планировать расписание на месяц вперед, так же ведется статистика занятий, которая позволяет отслеживать рост физических качеств и оптимизацию функционального состояния организма. Все упражнения составлены с опорой на результаты научных исследований в области спорта. Это обеспечивает высокую безопасность использования данной программы.

Приложение Nike Training Club получило наивысшую оценку у педагогов, тренеров и учителей по физической культуре и спорту. Программа подходит как для новичков, так и для

тех, кто давно увлекается спортом. В ней доступно 180 тренировок по совершенно различным направлениям, которые включают занятия йогой, силовыми упражнениями, кардиотренировками, а также заданиями, направленными на укрепление ловкости, выносливости и др. Для составления плана занятий учитывается имеющийся в наличии спортивный инвентарь, который можно использовать.

В приложении также есть полезные статьи и детальное аудио сопровождение, которые помогают получать полезную информацию по укреплению своего здоровья и правильно выполнять упражнения без вреда для организма. Оно бесплатное, но в нем отсутствует реклама. Это значит, что Nike Training Club можно удобно использовать в учебном процессе без каких-либо ограничений.

Adidas Training также является достаточно известной программой для занятий спортом. Она учитывает пол, возраст пользователя, его цели, частоту тренировок и причины, которые мешают заниматься спортом. На основании этих данных студенту подбирается программа, которая лучше всего ему подходит. Различные испытания, в которых участвуют и другие люди, приобщают к ведению здорового образа жизни.

Немаловажным является то, что в этом приложении также даются советы по правильному питанию. Приложение предполагает присутствие инструктора, который учитывает время занятия спортом, функциональные системы, на которые должны быть направлены упражнения, уровень сложности заданий. Это позволяет скорректировать тренировку под индивидуальные особенности каждого. Имеется огромное количество программ, в том числе и с тренером. Программа Adidas Training является оптимальной для использования самостоятельных занятий студентов вузов по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Teemo – это приложение, которое позволяет сделать занятия спортом частью приключенческой игры, в которой нужно перемещаться по выбранному маршруту, выполняя различные маленькие задания. Сюжетные линии зависят от выбранного вида упражнений. К ним прикреплены видео инструкции, которая помогает правильно выполнить задания. Возможен выбор такого маршрута, как покорение Эвереста. Тогда пользователю необходимо ходить по лестнице, чтобы двигаться к выполнению цели. Карта, показывающая позицию пользователя и его путь от начала и до конца, позволяет мотивировать обучающихся к занятиям спортом. Такой игровой элемент очень эффективен для использования в образовательных организациях. Единственным недостатком программы Teemo является то, что она доступна только на устройствах от компании Apple, что не позволяет широко использовать его в учебном процессе.

Приложение FitProSport является удобным вариантом для использования в тренировках. Оно предлагает пользователю самому написать то, что его мотивирует, например, какое-либо высказывание или цель, которой хочется достичь. Есть огромное количество занятий, которые можно выбрать. При выборе упражнений красным цветом показываются участки тела, мышцы которых задействуются. Каждое из заданий сопровождается анимацией. Также всегда указана сложность выполнения. Если это необходимо, прописываются дополнительные используемые мышцы и требуемое оборудование. Необходимо заметить, что в приложении есть таймер, который можно настроить, чередуя работу и отдых. Запись измерений тела помогает отслеживать свой вес по дням. Интересно то, что можно выбрать меру измерения расстояния и массы, а также поменять тему приложения по желанию. При этом есть возможность выбрать программу, подходящую мужчине или женщине в зависимости от цели, которой хочется достичь.

К недостаткам приложения FitProSport можно отнести отсутствие аудио сопровождения, статистики других пользователей. Также невозможность добавления упражнений или тренировок в избранное затрудняет эффективность пользования этой программой.

Представленные выше приложения являются, по нашему мнению, наиболее эффективными для использования в оптимизации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для определения заинтересованности использования мобильных приложений для занятий физической активности мы провели экспресс-опрос студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета. В опросе принял участие 131 студент второго и третьего курсов Института психолого-педагогического образования. 38% из опрошенных студентов ответили, что уже используют одно из перечисленных выше приложений, 32% – собираются начать пользоваться приложениями в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, 20% – не хотят прибегать к использованию мобильных приложений для своих тренировок, 10% – затруднились ответить на вопросы. Судя по проведенному опросу, большинство относится к мобильным приложениям как к достаточно результативному и удобному способу оптимизации самостоятельных занятий спортом.

Саморазвитие и самообразование в области сохранения и укрепления здоровья человека должно осуществляться на протяжении всей жизни [2, 3]. Мотивацию к этому необходимо сформировать у студентов в процессе получения высшего образования.

Использование компьютерных технологий в образовании актуально сегодня как никогда, это подтвердило и дистанционная организация образовательного процесса во время пандемии коронавируса, и достаточно позитивное отношение к информационным технологиям современной молодежи [1, 2].

Занимаясь физическими упражнениями, студент должен научиться контролировать состояние основных функциональных систем своего организма, определять эффективность влияния физической нагрузки на отдельные органы и на весь организм в целом. Преподавателям физической культуры и тренерам спортивных отделений необходимо сформировать у них умение использовать простейшие методики оценки работы сердечно-сосудистой системы (тест Руфье), центральной нервной системы (проба Ромберга), дыхательной системы (проба Штанге).

В заключении хотелось бы еще раз акцентировать внимание на огромном потенциале физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении здоровья будущих выпускников вузов. Этот потенциал будет полностью реализован только при самостоятельном использовании новейших научных методик и техник в области физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. *Абдрахманова, И.В.* Параметры оценки качества обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры. / И. В. Абдрахманова, А. Ю. Илясова, М. Н. Сандирова. Волгоград, 2020. 213 с. Текст: непосредственный.

2. *Паршукова, Л. А.* Актуальность и перспективы дистанционного образования / Л. А. Паршукова, Д. С. Леонтьев Текст: непосредственный // Известия вузов. Социология. Экономика. Политика. 2014, № 1. С. 98-101.

3. *Спартак, Г. А.* О применении электронных мобильных приложений в занятиях физической культурой и спортом студентов вузов. / Г. А. Спартак, С. С. Остапенко. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. 2022, № 3, С. 18-23..

УДК 371.487

Скрябина Е.А., Баракоских К.Н.

Skryabina E.A., Barakovskikh K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Russian State Vocational Pedagogical University,