

*Автор:*

**Логачев Юрий Павлович**

студент

*Научный руководитель:*

**Ищенко Елена Борисовна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* в статье исследуются возможности использования современных технологий в процессе занятий физической культуры студентами высшей школы.

*Ключевые слова:* образовательный процесс, студенты, физическая культура, современные технологии.

### *Введение*

Сегодня актуальны слова знаменитого педагога Фридриха Фребеля, который утверждал, что «существует время, когда образование становится в центр общественного интереса». Мы живем именно в такое время. Переход общества в новое историческое состояние, обуславливающее объективные изменения в развитии человека объективно требуют принципиально новой организации такой важнейшей сферы, как система образования, ответственная за подготовку человека к жизни, за формирование его культурного потенциала [1].

В XXI веке актуальным является рассмотрение и анализ технологий, использующихся при занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, которые помогают студентам следить за своим физическим состоянием и более эффективно заниматься.

### *Интернет-ресурсы*

В ходе проведенного опроса среди 61 студента, выяснилось, что более 90% пользуются глобальной сетью для поиска данных, связанных с физическими упражнениями (Таблица 1). И вот здесь необходим преподаватель, чтобы помочь ученику не потеряться и выбрать именно то что ему нужно.

Таблица 1

Используете ли вы Интернет для поиска информации связанной с физическими упражнениями, фитнесом?	
Да, использую	90,2%
Нет, не использую	9,8%

Интернет также интегрирован в образовательную систему высшей школы. Так, сегодня, пожалуй, нет не одного высшего учебного заведения без официального сайта, на котором можно найти основную информацию, в том числе о занятиях физической культурой. Но некоторые университеты идут гораздо дальше в сфере внедрения интернет-технологий. Так, в частности, в Южном Федеральном Университете действует система спортивных секций: каждый студент может выбрать в личном кабинете на сайте тот вид, который ему больше всего нравится, что положительно сказывается на результатах занятий, ведь если человек заинтересован в том, чем занимается, его продуктивность значительно выше. Есть три вида секций в зависимости от уровня подготовки:

- 1) оздоровительное направление физической культуры, для студентов с ограничениями в состоянии здоровья;
- 2) общеразвивающее направление физической культуры, для всех студентов;
- 3) спортивное направление физической культуры, для студентов, имеющих спортивное звание и разряд.

Такая система позволяет продолжать заниматься спортом профессионально и улучшить здоровье.

### *Фитнес-трекеры*

Фитнес-трекер представляют собой класс носимых компьютеров, которые, как следует из названия, предназначены для тех, кто ищет вдохновение и мотивацию.

вацию для улучшения своей физической формы. Счетчик шагов (шагомер), которым снабжены все устройства такого типа, работает, по крайней мере, с помощью одного акселерометра для измерения начала и конца движения, а также его интенсивности. Он засчитывает шаг, основываясь на заданном пороговом значении для его подсчета. Такие гаджеты также предлагают отслеживать частоту сердечных сокращений. Такая функция осуществляется с помощью оптического датчика, расположенного на нижней стороне браслета. Измерения частоты пульса превзошли ожидания исследователей из Стэнфорда. Погрешность измерения некоторых устройств составляет не более 3% [2]. Такие функции позволяют заниматься более качественно за счет мониторинга состояния своего организма во время упражнений. Также с их помощью можно провести анализ тренировок посредством систематизации данных с трекера полученных в течение длительного времени. Так, на основании проведенного опроса выяснилось, что более 30% студентов пользуются фитнес браслетами (таблица 2).

Таблица 2

Пользуетесь ли фитнес-трекерами?	
Да, использую ежедневно	16,4%
Да, только на тренировках	14,8%
Нет	68,8%

### *Выводы*

Подводя итог всему вышеизложенному, хочется сказать, что человек, живущий в XXI веке, в эпоху высоких технологий, постоянных технологических прорывов и фундаментальных открытий, испытывает потребность в непрерывном саморазвитии и заботе о своем организме. И в том ему на службу становятся технологические новинки.

### *Список литературы*

1. Фельдштейн Д.И. Проблемы психолого-педагогических наук пространственно-временной ситуации XXI века (из доклада на общем собрании РАО) // Педагогический журнал Башкортостана – 2013. – №1. – С. 10–25.

2. Фирсин С.А. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2014. – Т. 14. – №4. – С. 9–12.

3. Чикун В.А. Актуальность непрерывного образования в области физической культуры для человека XXI века // Царскосельские чтения XV. – 2011 – Т. 2 – С. 108–112.