

*Юхименко М.К.,
преподаватель ОГАПОУ «Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»*

Россия, г. Шебекино

Жилина Л.В.,

*доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский
государственный национально исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВОГО ФИТНЕСА В РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В ТЕХНИКУМЕ

Аннотация. Статья посвящена интеграции цифровых фитнес-технологий в образовательный процесс физической культуры в учреждении среднего профессионального образования. Автор, работающий преподавателем физической культуры, делится опытом применения новейших технологий для повышения мотивации студентов и улучшения образовательных результатов. Основное внимание уделяется роли цифровых инструментов в формировании у студентов навыков здорового образа жизни и улучшению физической подготовленности.

Ключевые слова: современные технологии, физическая культура, мотивация студентов, цифровые инструменты, физическая активность, фитнес-приложения.

Annotation. The article is devoted to the integration of digital fitness technologies into the educational process of physical culture in an institution of secondary vocational education. The author, who works as a physical education teacher, shares his experience of using the latest technologies to increase student

motivation and improve educational outcomes. The main focus is on the role of digital tools in shaping students' healthy lifestyle skills and improving physical fitness.

Key words: *modern technologies, physical education, student motivation, digital tools, physical activity, fitness applications.*

Цифровые фитнес-технологии становятся все более актуальными в образовательном процессе, особенно в сфере физической культуры. Работая преподавателем физической культуры в техникуме, я на собственном опыте убедилась, насколько важно интегрировать новейшие технологии для улучшения образовательного процесса и повышения мотивации студентов. В этой статье я рассмотрю актуальные вопросы применения цифровых фитнес-технологий в реализации общеобразовательной дисциплины (ООД) по физической культуре в техникуме.

Одной из главных задач, стоящих перед преподавателями физической культуры, является формирование у студентов навыков здорового образа жизни и физическую подготовленность, что в современных условиях невозможно без использования цифровых технологий. Учёный В. И. Балахонцев в своем исследовании утверждает, что "интеграция современных технологий в области физической культуры может значительно повысить мотивацию студентов, позволяя им отслеживать свои достижения и ставить новые цели".[1, с. 3]. Это подчеркивает важность использования цифровых инструментов для повышения интереса к занятиям физической культурой. В первую очередь, это касается учета физической активности студентов. Введение в учебный процесс различных фитнес-приложений и носимых устройств, таких как фитнес-браслеты и умные часы, позволяет отслеживать уровень активности студентов, фиксировать прогресс и предоставлять возможность каждому самостоятельно анализировать свои достижения. В условиях техникума, где студенты часто сталкиваются с проблемами

управления временем и совмещения учёбы с личной жизнью, цифровые фитнес-технологии становятся ключевым элементом в организации учебного процесса.

Например, используя приложение для учета физической активности, студенты могут записывать свои тренировки, видеть изменения и ставить новые цели, что крайне важно для формирования их самостоятельной мотивации. В процессе занятий с учетом данных этих приложений можно адаптировать рабочую программу, чтобы соответствовать индивидуальным возможностям и интересам каждого из студентов. Таким образом, преподаватель может более целенаправленно работать с группой и каждому студенту дать возможность развивать свои сильные стороны.

Кроме того, цифровые технологии дают возможность проводить онлайн-занятия, что особенно актуально в условиях пандемии и других ограничений. Наша команда в техникуме активно использовала платформы для видеоконференций и онлайн-курсов, что позволило сохранить связь со студентами и организовать дистанционное обучение. В ходе онлайн-занятий мы использовали видеоролики с демонстрацией упражнений, проводили совместные тренировки с участниками из других учреждений, что не только разнообразило занятия, но и повысило уровень вовлеченности студентов.

Ещё одним важным аспектом является использование образовательных платформ для обучения теоретическим аспектам физической культуры и здоровья. На таких платформах можно организовать интерактивные курсы, вебинары и викторины, что делает процесс обучения более интересным и захватывающим. Например, использование платформ, позволяющих студенческой группе обсуждать и анализировать различные подходы к тренировкам, дает возможность студентам развивать критическое мышление и принимать взвешенные решения относительно собственного здоровья и физической подготовки.

Тем не менее, есть и определенные вызовы, с которыми сталкиваются преподаватели при внедрении цифровых технологий в процесс обучения. Многие студенты могут быть недостаточно мотивированы или же не сконцентрированы на процессе. Некоторые из них предпочитают традиционные формы физической активности и неоправданно настороженно относятся к цифровым новшествам. Поэтому очень важно, чтобы преподаватели не только внедряли новые технологии, но и шли навстречу интересам своих студентов, объясняя преимущества использования цифровых фитнес-технологий.

Для оценки реального уровня актуальности и эффективности использования цифровых инструментов во время занятий по физической культуре был проведен опрос студентов:

1. Как вы оцениваете влияние цифровых технологий на занятия: 75% участников опроса отмечают значительные результаты и улучшение эффективности тренировок благодаря цифровым технологиям; 15% студентов сообщают о умеренных изменениях.

2. Как изменилось отношение студентов к физической культуре с внедрением информационных технологий: 50% студентов отметили, что стали более осознанно подходить к нагрузкам и уделять внимание своему самочувствию; 40% студентов нашли возможность правильно расставлять приоритеты в своем графике и испытывают мотивацию заниматься физической активностью каждый день самостоятельно; 10% студентов не заметили никаких изменений, поскольку не используют информационные технологии в сфере физической культуры.

Также стоит отметить, что эффективное использование цифровых фитнес-технологий требует от преподавателей наличия определённых знаний и навыков в области информационных технологий. Незнание или недостаточное владение современными технологиями может затруднить реализацию программы, и здесь играет важную роль повышение

квалификации преподавателей. Участие в семинарах, тренингах и обмене опытом с коллегами может значительно повысить уровень подготовки и уверенность учителей в работе с цифровыми инструментами. Важность получения знаний о физических нагрузках и здоровом образе жизни подчеркивается в работах М.Я. Виленского, который заявляет, что "в последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества физическим состоянием специалистов, выпускаемых высшей школой, ". [2, с. 6]. Это показывает, что использование цифровых технологий в образовании ключевым образом поддерживает процесс обучения, делая его более осознанным и целенаправленным.

В заключение, применение цифровых фитнес-технологий в образовательном процессе физической культуры в техникуме — это не просто модный тренд, а необходимый шаг в сторону создания современного и эффективного образовательного пространства. Это позволяет не только повысить качество обучения, но и развивать у студентов навыки самостоятельности, анализа и критического мышления. Таким образом, интеграция этих технологий в учебный процесс становится важным аспектом, способствующим не только физическому развитию студентов, но и их личностному росту.

Использованные источники

1. Балахонцев В.И.: Бесплатный фитнес: преимущества и недостатки: статья, материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ. Том Выпуск 24 . Кемерово, 2023
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г.: Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие /. 2016 – 6 с.