

Тычкина Кристина Анатольевна,

SPIN-код: 1523-2941

доцент кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: kristinasmit@mail.ru

Сегал Ирина Васильевна,

SPIN-код: 4531-5093

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методологии физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: segaliv78@mail.ru

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; самостоятельные занятия; высшие учебные заведения; студенты; организация занятий; цифровые технологии; цифровая образовательная среда; мобильные приложения; дистанционное обучение; физическое развитие

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена вопросам использования современных технологий в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов. В данной статье рассматривается опыт использования интернет-ресурсов, спортивных приложений и сервисов в качестве формы организации самостоятельных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях, анализируются их преимущества и недостатки. Исследование, приведенное в статье, имело своей целью выявить преимущества и недостатки современных информационных технологий в организации самостоятельных занятий студентов по предмету «Физическая культура» и определить наиболее эффективные способы проведения занятий. Для достижения обозначенной цели применялся комплекс научных методов: анализ, синтез, обобщение и иные общенаучные методы, наблюдение и опрос, математические и статистические методы обработки полученных результатов. Итогом исследования стали рекомендации по организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре посредством современных информационных технологий. Результаты исследования и сформулированные прикладные рекомендации могут быть интересны тренерам и педагогам, занимающимся обучением по предмету «Физическая культура и спорт», а также методическим работникам для разработки необходимого методического сопровождения.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Тычкина, К. А. Информационные технологии в организации самостоятельных занятий по физической культуре студентов вузов / К. А. Тычкина, И. В. Сегал. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 1. – С. 130–140.

Tychkina Kristina Anatolievna,

Associate Professor of Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Segal Irina Vasilyevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**INFORMATION TECHNOLOGIES
IN THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT
PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS**

KEYWORDS: Physical Culture; independent studies; higher education institutions; students; organization of classes; digital technologies; digital educational environment; mobile applications; distance learning; physical development

ABSTRACT. The article is devoted to the use of modern technologies in the organization of independent physical education classes for university students. This article examines the experience of using Internet resources, sports applications and services as a form of organizing independent physical education classes in higher educational institutions, analyzes their advantages and disadvantages, The research given in the article aimed to identify the advantages and disadvantages of modern information technologies in organizing independent classes of students on the subject of “Physical Culture” and determine the most effective ways to conduct classes. To achieve this goal, a set of scientific methods was used: analysis, synthesis, generalization and other general scientific methods, observation and survey, mathematical and statistical methods of processing the results obtained. The result of the study was recommendations on the organization of independent classes of students in physical culture through modern information technologies. The results of the study and the formulated applied recommendations may be of interest to coaches and teachers engaged in training on the subject of “Physical Culture and Sports”, as well as methodological workers for the development of the necessary methodological support.

FOR CITATION: Tychkina, K. A., Segal, I. V. (2024). Information Technologies in the Organization of Independent Physical Education Classes for University Students. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 1, pp. 130–140.

Постановка проблемы и обоснование актуальности ее решения в настоящее время. Эпоха цифровизации неуклонно модернизирует формы обучения. В первую очередь изменения происходят в сфере информационных технологий, что в корне меняет материальную базу образовательных учреждений, открывая преподавателям новые возможности и пути решения педагогических задач. Новые перспективные решения уверенно заменяют ставшие традиционными способы передачи информации. Персональные гаджеты всех уровней стали мобильны, универсальны и доступны, и их использование и применение для образовательного процесса – неизбежный шаг в эволюции преподавательской деятельности.

Одним из основных триггеров повсеместного распространения инновационных технологий обучения оказалась пандемия. Эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране, в условиях распространения коронавирусной инфекции в 2020 году, внесла коррективы во все сферы жизнедеятельности, в том числе и в образование. Недостаток физической активности негативно сказывался на физическом и психологическом здоровье каждого. Физические упражнения и двигательная активность во время вспышки COVID-19 рассматривались как средство управления психическим здоровьем и психосоциальным благополучием.

Дистанционное обучение из вспомогательной формы переросло в основную форму взаимодействия с обучающимися практически во всех образовательных организациях. Студенты Уральского государственного педагогического университета в условиях пандемии перешли на систему дистанционного образования (обучающая платформа MOODLE).

При переходе на дистанционное обучение возникла проблема разработки курса занятий в соответствии с образовательной программой и учетом условий, в которых находились студенты на карантине.

Проблема применения современных информационных технологий для организации самостоятельных занятий по физической культуре студентов вузов остается актуальной и на сегодняшний день. Во-первых, несмотря на снятие ограничений на посещение занятий, периодически вузы вынуждены отправлять всех студентов или только их часть на дистанционное обучение. Во-вторых, дистанционный формат получения высшего образования становится все более популярным [3], а значит, и потребность в организации самостоятельных занятий студентов на должном уровне сохраняется.

Поэтому актуальным становится выяв-

ление возможностей использования современных технологий в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов.

Цель исследования: выявить преимущества и недостатки современных информационных технологий в организации самостоятельных занятий студентов по предмету «Физическая культура» и определить наиболее эффективные способы проведения занятий.

Анализ последних исследований и публикаций по рассматриваемой проблеме. Дистанционный формат получения образования давно является предметом интереса для исследователей. Многие авторы считают, что современные высшие учебные заведения должны использовать наравне с традиционными средствами обучения инновационные образовательные технологии, опирающиеся на новые информационные технологии, достижения техники и электроники, использовать гаджеты и компьютерную технику [2; 4; 8; 11].

О. Б. Колесникова, Н. Н. Пьянзина и М. Г. Шнайдер в своей публикации, посвященной вопросам возможностей использования дистанционных технологий для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», пришли к выводу, что на сегодняшний день все высшие образовательные учреждения обязаны адаптироваться к новому дистанционному формату проведения занятий. Авторы выделили следующие преимущества и плюсы дистанционного обучения:

– возможность обучаться дома от момента поступления и до самой защиты, что делает обучение в любом вузе доступным для любого человека;

– доступность, удобство и большое разнообразие образовательных электронных платформ;

– возможность самостоятельно планировать свою нагрузку, обучение становится более индивидуализированным, при этом воспитываются умение управлять своим временем и ответственность [5].

С. В. Новиков и А. А. Сазонов изучили и проанализировали основные электронные платформы, которые используются российскими вузами:

– Moodle. Данное программное обеспечение применяется вузами по всему миру и известно с 2001 года. В результате его переделки и совершенствования возникло web- и мобильное приложение, которое обеспечивает потребность и администрации учебных заведений, и преподавателей, и обучающихся.

– Росдистант – это созданная Тольяттинским госуниверситетом мощная учебная

платформа, которая получила поддержку от правительства и признана одной из самых сильнейших образовательных платформ. Экспертами на ней выступают в том числе организации, которые предоставляют успешным студентам возможности стажировок, а выпускникам вузов – перспективную работу.

– InStudy. Данный проект, сделанный МИП, предоставляет широкие возможности для образовательного процесса, включая доступ ко всем ресурсам учебного заведения, таким как исследования, конференции, мастер-классы и тьюторское сопровождение. В дополнение к этому имеется и полностью оборудованное мобильное приложение.

– ЭИОС. Платформа, которая представляет собой электронную среду и содержит все необходимое для студентов разной специальности, независимо от того, какую дисциплину они изучают – математику, лингвистику или юриспруденцию, все доступно и удобно.

Использование любой из исследованных авторами платформ для онлайн-обучения не требует особых навыков. Они просты в использовании и подходят для всех уровней пользователей. Студенты получают полный удаленный доступ ко всем учебным материалам и занятиям. Никаких инструкций и подготовки не требуется [9].

Е. Н. Дронова, исследуя технологии дистанционного обучения в высшей школе, отметила, что для организации полноценного образовательного процесса вузам необходимо обеспечить следующие условия:

– подготовить в полном объеме и в соответствии с ФГОС учебно-методическую базу и техническое оснащение;

– гибко и целесообразно сочетать дистанционные и контактные формы обучения [1].

Возможность использования современных дистанционных технологий для обучения по предмету «Физическая культура и спорт» многими авторами и преподавателями ставится под сомнение [6; 12; 14].

Е. В. Удовиченко и И. Г. Горбань провели опрос среди преподавателей и студентов, которые имели опыт дистанционного обучения по рассматриваемому направлению. Авторы отметили большое количество положительных моментов. Сопоставление видеолекций и вебинаров со знаниями биомеханики и техникой выполнения упражнения позволяет понять, как и почему движение должно совершаться и на что следует обратить внимание. Контроль над переносом знаний на практику представляет наибольшую сложность, поскольку обучающийся может считать, что делает все правильно, но это далеко не всегда будет так.

Однако съемка себя с разных ракурсов и последующий кадровый анализ движения, сопоставление своего видео с фото и видео на платформе дистанционного обучения помогут обеспечить контроль.

Дополнительные советы и рекомендации по исправлению ошибок могли бы быть полезными для студентов, если бы они получали обратную связь от преподавателей в виде разбора ошибок на скриншотах видео [15].

Таким образом, на сегодняшний день вопрос использования современных информационных технологий для организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре остается недостаточно изученным. Требуется определить не только технические средства и приложения, которые могут быть использованы, но и разрабатывать и совершенствовать методику дистанционного преподавания, искать оптимальные способы для контроля за усвоением знаний и формированием умений.

Научная новизна исследования заключается в обосновании возможностей использования различных электронных платформ в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов.

Теоретической значимостью исследования являются определение и анализ характеристик различных электронных платформ, используемых в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов.

Практической значимостью исследования является выявление новых эффективных средств, используемых в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов.

Методология и методы исследования. Для организации самостоятельных занятий физкультурой студентам экспериментальной группы было предложено опробовать распространенные интернет-сервисы и приложения, функции которых разнообразны, от подсчета шагов и пройденного расстояния (сбор статистики) до планирования программ и разработки планов тренировок.

Достижение целей исследования потребовало применение совокупности различных методов научного познания.

Опираясь на диалектический метод, т. е. на сравнение разных точек зрения, в ходе подготовительного этапа исследования были выявлены основные информационные технологии и ресурсы, которые используются для организации самостоятельных занятий студентов по физической культуре. Этот метод позволил не только определить преимущества и недостатки данных технологий и ресурсов, но и составить перечень

сервисов и приложений, предлагаемых студентам для использования.

На этапе подготовки использовались и иные теоретические методы: анализ, синтез, дедукция, что позволило раскрыть взаимосвязь между различными технологиями и ресурсами, а также предположить их влияние на процесс самостоятельного обучения студентов.

В дальнейшем применялись частнонаучные методы:

- наблюдение за студентами, пользующимися различными приложениями и сайтами для организации самостоятельных занятий по физической культуре, в частности, особое внимание обращалось на частоту и регулярность использования информационных технологий, а также интенсивность нагрузки;

- опрос студентов, который проводился систематически и позволял выявить субъективное мнение студентов об удобстве использования той или иной технологии, их преимуществах и недостатках;

- методы статистической обработки полученных результатов: определялось среднее количество шагов по группе студентов ежедневно и за период, определение

доли занятий по приложениям.

Основной материал исследования.

Для организации самостоятельных занятий по физической культуре студентам экспериментальной группы были предложены различные информационные технологии.

1. Спортивные приложения – приложения, содержащие комплексы упражнений, тренировок, методические указания к ним, помогают подобрать комплекс, соответствующий уровню физической подготовленности и потребностям пользователя. Для подсчета повторений выполняемого упражнения в приложениях используются датчики движения. Подобные программы содержат полезные советы для освоения техники выполнения упражнений, оснащены таймером, отсчитывающим необходимые паузы отдыха между подходами, количество подходов, длительность упражнений, считается суммарно поднятый вес и количество потраченных калорий во время тренировки и поступивших калорий с едой [2].

В таблице 1 представлен обзор характеристик популярных приложений для самостоятельных занятий физической культурой студентами (согласно опросу).

Таблица 1

Характеристика популярных приложений, используемых студентами для самостоятельных занятий физической культурой

Название приложения / характеристика	NIKE TRAINING CLUB	ADIDAS TRAINING	WORKOUT TRAINER	SEVEN	Unagrande Йога Клуб
Стоимость	Бесплатно	Бесплатно (есть дополнительные платные продукты)	Бесплатно (есть дополнительные платные продукты)	Бесплатно (есть дополнительные платные продукты)	Бесплатно (есть дополнительные платные продукты)
На каких устройствах поддерживается	Android; IOS. Отсутствует в GooglePlay, AppStore с 05.2022 Возможно использование при ранее установленном приложении	Android, iOS	Android, iOS	Android, iOS	Android, iOS
Рейтинг	4,9	4,8	3,7	4,7	4,5
Виды тренировок	Силовые Кардио Выносливость Йога	Силовые Кардио Выносливость Растяжка	Силовые Кардио Выносливость Гибкость	Силовые Кардио Выносливость Растяжка Разгрузочные упражнения	Большое количество подробных видео по йоге; 350 различных тренировок для занятий йогой; описание техник медитаций; около 300 поз и упражнений йогой; практики по схемам в приложении

Название приложения / характеристика	NIKE TRAINING CLUB	ADIDAS TRAINING	WORKOUT TRAINER	SEVEN	Unagrande Йога Клуб
Интенсивность тренировок	Низкая Средняя Высокая	Низкая Средняя Высокая	Низкая Средняя Высокая	Низкая Средняя Высокая	Начинающий Продвинутый
Формат тренировок	Видеоряд и аудиодорожка	Видеоряд и аудиодорожка	Покадровые иллюстрации, текстовые и голосовые инструкции	Видеоряд	Видеоряд, текстовые инструкции
Необходимость подключения к сети	Необходимо подключение к сети, некоторые тренировки можно сохранять в памяти телефона и включать при отсутствии интернета	Необходимо подключение к сети	Необходимо подключение к сети	Необходимо подключение к сети	Необходимо подключение к сети
Недостатки	Требование приложения к авторизации, отсутствие возможности создавать собственные тренировки, большая нагрузка на батарею смартфона и отсутствие версии для iPad	Недостаточно качественная медиа-поддержка, не полностью русифицированная поддержка тренировок и наличие платной подписки. Авторизация в приложении	Обязательная авторизация при входе, отсутствие русского языка и сложный интерфейс. Есть платная подписка	Платная подписка, малое количество бесплатных тренировок, ошибки в оформлении интерфейса	Всплывающая реклама и платная подписка
Объем приложения	130 МБ	48 МБ	73 МБ	53 МБ	42 МБ

Из таблицы 1 видно, что функционал приложений, которые могут быть использованы для проведения самостоятельных занятий по физической культуре, во многом схож, что позволяет каждому студенту выбрать то приложение, которое ему больше нравится.

2. Видеокурсы – это серия видеоуроков, объединенных одной темой и имеющих логическую последовательность. В физической культуре видеокурсы – это программа тренировок, направленная на развитие кардиовыносливости, мышечной силы, гибкости и формирование правильной осанки. Программы включают комплексы базовых упражнений из аэробики и силовых упраж-

нений, простые движения, которые сможет выполнить любой человек вне зависимости от уровня физической подготовленности.

В период пандемии видеоуроки записывали учителя физической культуры в средних школах. Основной целью таких программ было освоение определенного навыка [11].

3. Online-тренировки. Наиболее популярные платформы и каналы для online-тренировок: Zoom, YouTube, Skype, ВКонтакте.

В таблице 2 представлен краткий анализ данных платформ с точки зрения их преимуществ и недостатков для использования студентами.

Таблица 2

**Характеристика популярных платформ для онлайн-тренировок,
используемых студентами для самостоятельных занятий
физической культурой**

<i>Платформа</i>	<i>Краткое описание</i>	<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
YouTube	Сервис транслирует, доставляет и сохраняет разнообразные видеоролики. Пользователи интернета имеют возможность выбирать из каталога и смотреть тематические видео, оценивать их, оставлять комментарии, демонстрировать их друзьям, размещать и редактировать на ресурсе собственные видеофайлы	<ul style="list-style-type: none"> – бесплатно; – большинство людей умеет пользоваться YouTube; – можно запланировать трансляцию и разослать ссылку участникам; – есть запись трансляции; – нет ограничений по количеству людей; – есть возможность делать как открытые, доступные для всех пользователей, так и закрытые, доступные только по ссылке трансляции 	<ul style="list-style-type: none"> – можно использовать только музыку без авторских прав. При использовании треков, защищенных авторскими правами, вам могут заблокировать аккаунт; – необходимо создать аккаунт, подтвердить его по SMS – и только через 24 часа вам будет доступно проведение трансляций; – проводить прямые трансляции могут только авторы, набравшие тысячу подписчиков; – вы не видите участников и не можете их поправить
ВКонтакте	Является популярной социальной сетью для общения. Данная платформа считается российским аналогом Facebook, где пользователи создают свою страничку, могут взаимодействовать с друзьями, публиковать видео и аудиозаписи, фотографии, оценивать материалы, которые скидывают другие люди, создавать группы и сообщества	<ul style="list-style-type: none"> – бесплатно; – у большинства студентов есть аккаунт ВКонтакте; – возможно запустить трансляцию как с компьютера, так и с мобильного приложения; – трансляцию с личной страницы можно ограничить по аудитории – трансляция от имени сообщества доступна всем подписчикам; – есть запись трансляции; – нет ограничений по количеству людей; – можно настроить оповещения о трансляции 	<ul style="list-style-type: none"> – чтобы начать прямой эфир, нужна специальная программа, которая позволяет транслировать видео и звук с экрана компьютера или ноутбука; – вы не видите клиентов и не можете их поправить
Skype	Программа Skype для Windows используется во всем мире благодаря широкому функционалу, которое позволяет общаться голосом, письменными сообщениями на разных языках. Программное обеспечение Skype для Windows позволяет в реальном времени общаться с любым человеком, где бы он не находился, если он также является пользователем этой программы	<ul style="list-style-type: none"> – бесплатно; – у большого количества пользователей есть аккаунт Skype; – есть запись разговора / эфира, которая автоматически рассылается участникам звонка после его окончания; – доступно и с мобильного телефона, и с компьютера; – вы видите клиентов и можете их поправить 	<ul style="list-style-type: none"> – максимально 50 человек в видеозвонке; – на групповые видеозвонки распространяются ограничения на использование в целях предотвращения злоупотреблений: не более 100 часов групповой видеосвязи в месяц, не более 10 часов в день и не более 4 часов на каждый групповой видеозвонок. После того как эти лимиты будут исчерпаны, функция видеосвязи будет отключена, а текущий видеозвонок станет обычным голосовым звонком; – нет возможности создать заранее ссылку на трансляцию; – нет возможности поделиться записью трансляции без загрузки на другие платформы

Платформа	Краткое описание	Преимущества	Недостатки
Zoom	Облачная платформа для проведения видеоконференций, вебинаров и других подобных онлайн-мероприятий. Для работы пользователь получает идентификатор и использует его для проведения встреч	– условно бесплатное (есть и бесплатные, и платные тарифы); – до 100 видео участников в бесплатном тарифе; – неограниченное количество конференций; – неограниченное количество минут для конференций один на один; – есть возможность запланировать конференцию; – вы видите участников и можете их поправить	– ограничение 40 минут для групповых конференций; – запись трансляции только на компьютер, нет возможности поделиться записью трансляции без загрузки на другие платформы; – незнакомая платформа для большинства пользователей

Использование перечисленных выше ресурсов зарекомендовало себя в период пандемии и вызвало огромный интерес у современной молодежи после снятия карантинных ограничений. Поэтому актуальным является поиск возможностей использования современных информационных ресурсов и технологий в самостоятельных занятиях у студентов высших учебных заведений.

В исследовании приняли участие студенты 2 курса очной формы обучения института специального образования Уральского государственного педагогического университета.

Всего в исследовании приняли участие 41 студент, из них были сформированы 2 группы: контрольная (20 девушек) и экспериментальная (19 человек, из них 1 юноша и 18 девушек).

Для подготовки к итоговому зачету по предмету «Общая физическая подготовка» и сдачи норм «ВФСК ГТО» (одного из требований) студентам были рекомендованы дополнительные самостоятельные занятия.

Для всех студентов предложено при организации самостоятельных занятий заниматься как минимум 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активностью в неделю. Дополнительно не менее двух дней в неделю уделять время силовым упражнениям средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.

Для контрольной группы в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей студента рекомендованы оздоровительная ходьба или бег, а также самостоятельные занятия в учебно-спортивном

комплексе УрГПУ с использованием дополнительного инвентаря и оборудования. Данные о занятиях в течение 10 недель студенты заносили в дневник самонаблюдения (дневники были анонимными). Анализ дневников показал, что только 2 студента активно занимались физическими упражнениями 3 раза в неделю, посещая фитнес-клуб весь период наблюдения. 10 человек первые 3 недели активно использовали самостоятельные занятия, следующие 4 недели перешли на 2-х разовые занятия, еще 3 недели по 1 занятию. Причем 3 студента вовсе прекратили самостоятельные занятия. 8 человек, судя по записям, спонтанно приступали к самостоятельным занятиям, причем у 3 студентов основная физическая нагрузка сводилась к быстрой ходьбе при переходе от одного места занятий к другому, в том числе ходьба по лестнице, пеший поход по магазинам и другое.

Экспериментальная группа занималась по приложению «Шагомер» как обязательный минимум умеренной физической активности в неделю. Дополнительно для этой группы была предоставлена свобода выбора спортивного сервиса или приложения как альтернатива занятию по физической культуре офлайн.

Студенты группы каждый день фиксировали количество пройденных шагов и в день самостоятельного занятия выполняли любую тренировку в любом приложении. Пройденные шаги и тренировки студенты фиксировали в Google Таблице.

Ниже приведены графики активности группы за 10 недель.

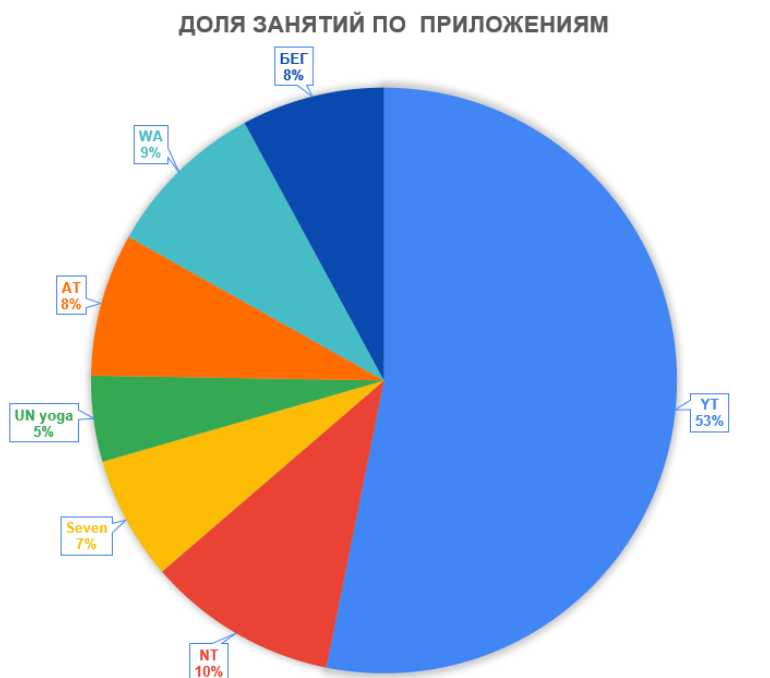


Рис. 1. Шаговая активность студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой, согласно данным приложения «Шагомер»

Согласно результатам активности по шагомеру, средняя активность группы за неделю составила 877 735 шагов, средний результат студента за неделю – 46 197 шагов. Таким образом, среднее количество шагов одного студента в день составило 6 600 шагов, что соответствует 75 минут в день и в среднем 500 минут в неделю физически ак-

тивной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой.

Ниже приведены данные о работе в приложениях для смартфонов и анализ использования приложений для самостоятельных занятий физической культурой студентами вуза (рис. 2).



YT – тренировки по каналам YouTube
 NT – приложение Nike Training
 Seven – приложение Seven
 UN Yoga – приложение для йоги UN Yoga

AT – приложение Adidas training
 WA – приложение Workout trainer
 Бег – без спец. приложения

Рис. 2. Использование приложений для самостоятельных занятий физической культурой студентами вуза

Диаграмма иллюстрирует, что между выбором платформ для тренировок боль-

шее количество студентов предпочитает YouTube, второе же место занимает Nike

Training, но отрыв от YouTube значительный. Нами была разработана анкета в GoogleForms, где студентов просили ответить на вопросы по предпочтению сервиса и приложения и обосновать свой выбор. Большинство студентов предпочитают заниматься в видеохостинге YouTube, так как намного легче просто включить видео. Также занятие сопровождается музыкальным плейлистом, зачастую это подборка современных композиций, которая мотивирует заниматься. Чтобы использовать мобильное приложение, необходимо его скачать, зарегистрироваться, это занимает время, место в телефоне и садит батарею, что не всегда удобно.

По итогам исследования студенты прошли испытания комплекса «ВФСК ГТО», которые показали, что в контрольной группе из 20 человек золотого значка не получит ни один студент, серебряный – 2 студента, бронзовый – 1. В экспериментальной 3 человека прошли испытания на золотой значок, 3 на серебряный и 4 на бронзовый. Хочется отметить, что на первом курсе ни у одного из студентов не было знаков отличия.

Выводы исследования. Таким образом, наше исследование показало, что многие студенты контрольной группы не имеют достаточной мотивации для самостоятельных занятий и самоконтроля. Как показали дневники, заполнение ведется автоматически, без глубокого самоанализа и самоконтроля. Сами самостоятельные занятия физическими упражнениями вызывают затруднения из-за недостатка знаний о правилах построения таких занятий.

В экспериментальной группе использование современных информационных технологий в самостоятельных занятиях у студентов высших учебных заведений показало следующее:

1) студент может выбрать направление занятий по физической культуре в соответ-

ствии со своими индивидуальными запросами;

2) присутствует большая вариативность занятий, возможность подбирать занятия в зависимости от текущего состояния своего организма;

3) удобство и простота в использовании, так как всегда есть инструкция по применению;

4) развиваются навыки самостоятельной работы, в том числе и умение планировать свою деятельность;

5) использование современных технологий в самостоятельных занятиях позволяет сделать их более интересными, актуальными для студентов, соответствующими духу времени.

Среди отрицательных моментов:

1) отсутствие самодисциплины и мотивации у некоторых студентов;

2) проблема организации контроля нагрузки;

3) сложности, связанные с невозможностью оценить качество и контроль техники выполнения упражнения;

4) дефицит игрового и соревновательного момента и, как следствие, недостаток эмоциональной составляющей занятия.

Хочется отметить, что большинство студентов экспериментальной группы, принявших участие в исследовании, проявляли по отношению к самостоятельным занятиям физической культурой с использованием современных технологий инициативность, осознанность и активность и в дальнейшем собираются продолжить использование данных технологий.

Таким образом, использование современных технологий в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов позволяет не только развивать их двигательные способности, но и проявлять творчество, мотивацию к активному образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дронова, Е. Н. Технологии дистанционного обучения в высшей школе: опыт и трудности использования / Е. Н. Дронова. – Текст : непосредственный // Преподаватель XXI век. – 2018. – № 3-1. – С. 26–34.
2. Зайцева, Н. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов ВУЗа / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая. – Текст : непосредственный // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020 г. – Белгород : ООО «Агентство перспективных научных исследований» (АПНИ), 2020. – С. 125–129.
3. Камалева, А. Р. Зарубежный и отечественный опыт использования дистанционного обучения в ВУЗах физической культуры (по результатам исследования официальных сайтов вузов) / А. Р. Камалева, Р. Р. Хадиуллина. – Текст : непосредственный // Открытое образование. – 2020. – № 5. – С. 49–58.
4. Кислухина, И. А. Использование дистанционных образовательных технологий в системе высшего образования: проблемы и перспективы / И. А. Кислухина. – Текст : непосредственный // Управление экономическими системами. – 2017. – № 9 (103). – С. 7–11.
5. Колесникова, О. Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов ВУЗа / О. Б. Колесникова, Н. Н. Пьянзина, М. Г. Шнайдер. – Текст : непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 10. – С. 23–30.

6. Костов, Ф. Ф. Дистанционные занятия физической культуры в ВУЗе в сравнении с традиционной формой обучения / Ф. Ф. Костов, А. С. Угрюмов, Г. А. Яковлев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 78–80.
7. Краев, Ю. В. Сравнительный анализ особенностей проявления стресса у преподавателей физической культуры и студентов / Ю. В. Краев, Н. Ю. Тарабрина. – Текст : непосредственный // Московский экономический журнал. – 2020. – № 1. – С. 63.
8. Львова, Т. Г. Проблемы и перспективы дистанционного и гибридного обучения студентов технического вуза по дисциплине «Физическая культура» / Т. Г. Львова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 227–233.
9. Новиков, С. В. Развитие физической культуры в вузах как средство формирования здорового образа жизни студентов / С. В. Новиков, А. А. Сазонов. – Текст : непосредственный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 8, № 5-1. – С. 261–268.
10. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – Текст : непосредственный.
11. Подледнева, Т. С. Физическая культура в условиях дистанционного обучения студентов / Т. С. Подледнева. – Текст : непосредственный // Студенческий вестник. – 2022. – № 7-2 (199). – С. 54–55.
12. Сохин, А. С. Физическая активность студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма в условиях дистанционного обучения / А. С. Сохин, Л. В. Майорова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 30 (372). – С. 118–123.
13. Тихомиров, В. П. Дистанционное образование в России / В. П. Тихомиров. – Текст : непосредственный // Дистанционное образование. – 1996. – № 1. – С. 12–20.
14. Тихонов, А. И. Взаимодействие ВУЗа с внешними партнерами: тенденции, опыт, отраслевая специфика / А. И. Тихонов, М. А. Федотова, В. Г. Коновалова. – Текст : непосредственный // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. – 2021. – Т. 7, № 6. – С. 5–13.
15. Удовиченко, Е. В. Дистанционные технологии обучения физической культуре в ВУЗе (на примере ОГУ) / Е. В. Удовиченко, И. Г. Горбань. – Текст : непосредственный // Вестник ОГУ. – 2021. – № 1 (229). – С. 105–109.

REFERENCES

1. Dronova, E. N. (2018). Tekhnologii distantsionnogo obucheniya v vysshei shkole: opyt i trudnosti ispol'zovaniya [Technologies of Distance Learning in Higher Education: Experience and Difficulties of Use]. In *Prepodavatel' XXI vek*. No. 3-1, pp. 26–34.
2. Zaitseva, N. V., Kulchitskaya, Yu. V. (2020). Puti realizatsii distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» v period samoizolyatsii studentov VUZA [Ways of Implementing the Discipline “Physical Culture” in the Period of Self-isolation of University Students]. In *Razvitie nauki, natsional'noi innovatsionnoi sistemy i tekhnologii: sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii 13 maya 2020 g.* Belgorod, OOO «Agentstvo perspektivnykh nauchnykh issledovaniy» (APNI), pp. 125–129.
3. Kamaleeva, A. R., Khadiullina, R. R. (2020). Zarubezhnyi i otechestvennyi opyt ispol'zovaniya distantsionnogo obucheniya v VUZakh fizicheskoi kul'tury (po rezul'tatam issledovaniya ofitsial'nykh saitov vuzov) [Foreign and Domestic Experience of Using Distance Learning in Universities of Physical Culture (Based on the Results of the Study of the Official Websites of Universities)]. In *Otkrytoe obrazovanie*. No. 5, pp. 49–58.
4. Kislukhina, I. A. (2017). Ispol'zovanie distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologii v sisteme vysshego obrazovaniya: problemy i perspektivy [The Use of Distance Educational Technologies in the System of Higher Education: Problems and Prospects]. In *Upravlenie ekonomicheskimi sistemami*. No. 9 (103), pp. 7–11.
5. Kolesnikova, O. B., Pyanzina, N. N., Shnaider, M. G. (2019). Ispol'zovanie distantsionnykh tekhnologii po distsipline «Fizicheskaya kul'tura i sport» u studentov VUZA [The Use of Remote Technologies in the Discipline “Physical Culture and Sport” among University Students]. In *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. No. 10, pp. 23–30.
6. Kostov, F. F., Ugryumov, A. S., Yakovlev, G. A. (2022). Distantsionnye zanyatiya fizicheskoi kul'tury v VUZe v sravnenii s traditsionnoi formoi obucheniya [Distance Physical Education Classes at the University in Comparison with the Traditional Form of Education]. In *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. No. 9, pp. 78–80.
7. Kraev, Yu. V., Tarabrina, N. Yu. (2020). Sravnitel'nyi analiz osobennostei proyavleniya stressa u prepodavatelei fizicheskoi kul'tury i studentov [Comparative Analysis of the Features of the Manifestation of Stress in Physical Education Teachers and Students]. In *Moskovskii ekonomicheskii zhurnal*. No. 1, p. 63.
8. Lvova, T. G. (2022). Problemy i perspektivy distantsionnogo i gibridnogo obucheniya studentov tekhnicheskogo vuza po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» [Problems and Prospects of Distance and Hybrid Education of Students of a Technical University in the Discipline “Physical Culture”]. In *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. No. 4 (206), pp. 227–233.
9. Novikov, S. V., Sazonov, A. A. (2020). Razvitie fizicheskoi kul'tury v vuzakh kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Development of Physical Culture in Universities as a Means of Forming a Healthy Lifestyle of Students]. In *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*. Vol. 8. No. 5-1, pp. 261–268.
10. Pismensky, I. A., Allyanov, Yu. N. (2023). *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture]. Moscow, Izdatel'stvo «Yurait». 450 p.
11. Podledneva, T. S. (2022). Fizicheskaya kul'tura v usloviyakh distantsionnogo obucheniya studentov [Physical Culture in the Conditions of Distance Learning of Students]. In *Studencheskii vestnik*. No. 7-2 (199), pp. 54–55.
12. Sokhin, A. S., Mayorova, L. V. (2021). Fizicheskaya aktivnost' studentov Rossiiskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury, sporta, molodezhi i turizma v usloviyakh distantsionnogo obucheniya [Physical

Activity of Students of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism in the Conditions of Distance Learning]. In *Molodoi uchenyi*. No. 30 (372), pp. 118–123.

13. Tikhomirov, V. P. (1996). Distantcionnoe obrazovanie v Rossii [Distance Education in Russia]. In *Distantcionnoe obrazovanie*. No. 1, pp. 12–20.

14. Tikhonov, A. I., Fedotova, M. A., Konovalova, V. G. (2021). Vzaimodeistvie VUZa s vneshnimi partnerami: tendentsii, opyt, otraslevaya spetsifika [Interaction of the University with External Partners: Trends, Experience, Industry Specifics]. In *Upravlenie personalom i intellektual'nymi resursami v Rossii*. Vol. 7. No. 6, pp. 5–13.

15. Udovichenko, E. V., Gorban, I. G. (2021). Distantcionnye tekhnologii obucheniya fizicheskoi kul'ture v VUZe (na primere OGU) [Distance Learning Technologies of Physical Culture in Higher Education (on the Example of OSU)]. In *Vestnik OGU*. No. 1 (229), pp. 105–109.