

9. Острцов Н.И. Координация направленности в обучении / Н.И. Острцов, Н.Я. Платунова // Научный альманах. – 2016. – № 9-1 (23). – С. 309–312.

REFERENCES

1. Arinchina, N.G., Aniskova, O.E., Petrova, E.E. (2019), "Peculiarities of the Belarusian state university of physical culture's students-professional sportsmen's sports motivation", *Prikladnaya sportivnaya nauka*, Vol. 9, No. 1, pp. 4-10.
2. Bishko, E.P. (2014), "Motivation as a factor, capable to have an impact on successful of activity (on the example of shooting sports)", *Bulletin of the Moscow State Linguistic University*, Vol. 702, No. 16, pp. 97–109.
3. Bobrova, G.V. (2016), "Motivation Choice of the Type of Sports Activity in the Part of Additional Education of Pupils of Military Schools", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 1, No. 4, pp. 68–74.
4. Vorobyova, S.M. (2018), "Motivation of students to shooting sport", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 165, No. 11, pp. 50–53.
5. Vorobyova, S.M. (2021), "Competitions as a motivation factor for student-athletes to trainings in university (on the example of shooting sport)", *Human capital*, Vol. 151, No. 7, pp. 71–79.
6. Grigoreva I.V., Volkova E.G., Fomina U.G. (2021), "Role of motivation in sports activities of students", *Vestnik of Voronezh Institute of High Technologies*, Vol. 36, No. 1, pp. 131–134.
7. Molchanova, E.V. (2017), "Hardiness, world assumptions, motivation of athletes of contact and not contact kinds of sport", *Modern Studies of Social Problems (electronic scientific journal)*, Vol. 8, No. 2-1, pp. 69–85, available at: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/9854/pdf>.
8. Orehovskaya, E.V. (2016), "Ethical aspects of the use of shooting skills", *Actual problems of humanitarian and natural sciences*, No. 4-3, pp. 99-102.
9. Ostretsov, N.I., Platonova, N.Ya. (2016), "Coordination of an orientation in training", *Science Almanac*, Vol. 23, No. 9-1, pp. 309-312.

Контактная информация: svechitos@gmail.com, vic@mai.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2022

УДК 378.147+796.011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR КОДА ДЛЯ СОЗДАНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ

Михаил Владимирович Габов, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, **Светлана Васильевна Крайнева**, кандидат биологических наук, **Ольга Робертовна Шефер** доктор педагогических наук, доцент, **Татьяна Николаевна Лебедева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Николаевна Эрентраут**, кандидат педагогических наук, доцент, **Юлия Абдулловна Ахкамова**, кандидат физико-математических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

В условиях образовавшейся пандемической ситуации вынужденного перехода на дистанционные образовательные технологии необходимо для повышения эффективности обучения использовать смену видов деятельности, направленной на снижение усталости, утомления, а также повышения интереса обучающихся к учебному процессу. Отталкиваясь от целесообразности, значимости и необходимости проведения физкультминуток для студентов в процессе дистанционного обучения, в статье рассмотрены идеи использования физкультминуток в качестве отдельных заданий. Посредством проведения опроса нами исследовано влияние кратковременных перерывов в учебе на когнитивное состояние студентов Уральского государственного университета физической культуры и Южно-Уральского педагогического государственного университета г. Челябинск.

Ключевые слова: QR-код, здоровьесберегающие технологии, дистанционное образование, студенты, высшее образование.

USING A QR CODE TO CREATE A PHYSICAL EDUCATION PROGRAM IN REMOTE CONDITIONS

Mikhail Vladimirovich Gabov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk; Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, Olga Robertovna Shefer, the doctor of pedagogical sciences, docent, Tatyana Nikolaevna Lebedeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Nikolaevna Erentraut, the candidate of pedagogical sciences, docent, Yulia Abdullovna Akhkamova, the candidate of physical and mathematical sciences, docent, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

In the conditions of the emerging pandemic situation of forced transition to distance learning technologies, it is necessary to use a change of activities aimed at reducing fatigue, fatigue, as well as increasing the interest of students in the educational process to increase the effectiveness of training. Starting from the expediency, significance and necessity of physical education for students in the process of distance learning, the article discusses the ideas of using physical education as separate tasks. By conducting a survey, we investigated the effect of short-term study breaks on the cognitive state of students of the South Ural Pedagogical State University.

Keywords: QR code, health-saving technologies, distance education, students, higher education.

ВВЕДЕНИЕ

Современный тренд образования направлен в сторону активного использования здоровьесберегающих технологий и культуры здорового образа жизни для формирования не только компетентных выпускников, но и здорового и активного подрастающего поколения. В условиях организации внедрения противоэпидемиологических мер, направленных на предупреждение распространения COVID-19 и активного использования электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий, необходимо обращать особое внимание на режим труда и отдыха обучающихся и преподавателей, а также на складывающиеся межличностные отношения и возникающие конфликты из-за переутомления [3, 9]. В основу данного режима должны быть положены здоровьесберегающие технологии, направленные на избежание пассивного образа жизни и минимизацию последствий работы с электронными вычислительными устройствами, нервного перенапряжения и истощения, ухудшения физического, эмоционального, умственного состояния и развития человека.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий являются физкультурные минутки (динамические паузы). Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения переутомления, снятия психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, восстановления умственной работоспособности, с помощью легкого переключения с одного вида деятельности на другой, приводящие к повышению общей работоспособности, в целях сохранения здоровья и предотвращения утомляемости. Систематическое использование в образовательном процессе оздоровительных минуток приводит не только к улучшению психоэмоционального и физического состояния обучающихся, изменения отношения к себе, к образу жизни, но и к прививанию культуры здорового образа жизни, способствующему претворять цели и задачи, успешно реализовывать планы и справляться с трудностями [7].

Сегодня студент в условиях дистанционного обучения вынужден длительное время проводить за экраном компьютера или другого цифрового устройства (планшеты, смартфоны и пр.) практически в гиподинамичном состоянии при получении большого объема зрительной информации. В результате чего у обучающегося возникает перенапряжение

различных органов: зрительного анализатора, ведущее к развитию миопии (близорукости), дальнозоркости, глаукомы; мышц шейного отдела позвоночника и мышц рук при работе на клавиатуре, приводящее впоследствии к возникновению туннельного синдрома запястья; опорно-двигательному дисбалансу, провоцирующему деформацию позвоночника; артериальной гипертензии; накоплению избыточного веса вследствие нарушения обмена веществ; аллергии как заболевания органов дыхания.

Многочисленные исследования, проведенные О. А. Сбитневой, Е. Г. Шеметовой, Е. Л. Мальгиным, свидетельствуют о том, что после нескольких учебных часов умственная работоспособность студентов начинает постепенно снижаться, а спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до уровня, близкого к исходному в начале учебного дня; при самоподготовке вновь отмечается ее снижение [6, 8].

Являясь не только фактором умственного и физического, но и эмоционального утомления подобные ситуации отрицательно сказываются на качестве и скорости усвоения материала [1]. Поэтому, по мнению многих российских исследователей, важно учитывать оздоровительные технологии, которые являются идеальным местом для получения знаний о здоровом образе жизни и формирования соответствующих установок, навыков и умений при проведении занятий в условиях дистанционного обучения в вузе [2, 5].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как показывает практика, в период дистанционного обучения студенты в большинстве своем не ведут здоровый образ жизни, лишь их малая часть придерживается отдельных его аспектов. Таким образом, среди студентов обучающиеся на дистанционном обучении формируются две группы: студенты, придерживающиеся ЗОЖ и студенты, не придерживающиеся ЗОЖ.

Неоспоримым является тот факт, что обе группы говорят о высокой значимости вопросов формирования здорового образа жизни. Некоторая доля ответственности в этом формировании возлагается на профессорско-преподавательский состав (ППС) вузов. При этом ППС нет необходимости применять большое количество физических упражнений, а достаточно при организации различных видов занятий использовать небольшой комплекс оздоровительных мероприятий, в частности физкультминутки.

Учитывая необходимость проведения физкультминуток для повышения работоспособности обучающихся во время организации дистанционного образования, с одной стороны, и принятых мер по ограничению доступа к различным спортзалам, фитнес-центрам, отсутствующего спортивного оборудования в домашних условиях, – с другой, приводит к осознанному выбору программных средств, которые могут быть использованы для разгрузки физического, эмоционального, умственного перенапряжения.

В качестве программных средств для организации смены деятельности студента во время дистанционного формата обучения можно использовать приложения, создающие QR-коды. Студенту необходимо навести камеру смартфона на QR-код и распознать его с помощью бесплатных программ-ридеров для расшифровки задания (Android: QR Code Reader, BIDI, Neo Reader; iPhone: Quick Scan).

Каждый преподаватель может самостоятельно зашифровать информацию. Для этого в Интернете есть различные бесплатные сервисы [4]. Они позволяют получить нужный уникальный QR-код за считанные минуты.

Многие QR-генераторы кодов позволяют заключить в код не только обычный текст, но и ссылку, адрес электронной почты, виртуальную визитку, изображение и пр. (рисунок 1). После пользователю необходимо скачать изображение и использовать его в заданиях. На рисунке 2 представлены два примера QR-кода с зашифрованными изображениями физкультминутки. На рисунке 3 представлен QR-код с зашифрованным текстом

задания.

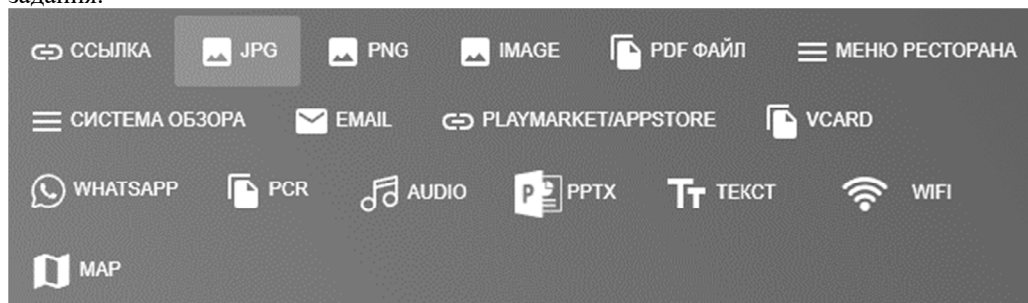


Рисунок 1 – Возможности онлайн приложения MEQR (<https://me-qr.com/ru/>)



Рисунок 2 – QR-коды с зашифрованными изображениями



Рисунок 3 – QR-код с зашифрованным текстом

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В рамках нашего исследования был проведено исследование мнения студентов о целесообразности организации физкультминуток (динамических пауз) в дистанционном обучении с использованием QR-кодов. Респондентами выступали студенты кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры и студенты факультета подготовки учителей начальных классов и факультета математики, физики, информатики Южно-Уральского государственного педагогического университета. Всего в исследовании приняли участие 116 человек.

По результатам анализа опроса можно отметить, что все респонденты отмечают, что использование QR-кодов с запрограммированными заданиями, улучшают эмоциональное настроение, дают возможность переключиться и получить необходимый отдых для выполнения, как умственной, так и монотонной статической работы. Участники опроса отмечают, что использование QR-кодов интересно и отражает современные реалии. QR-кодами можно делиться с друзьями и делать физкультминутки организованно или в режиме онлайн при помощи видео связи. 90 % участников эксперимента отметили уменьшение скованности и напряжения мышц после проведения разминок. Особенно обоснованным 75% обучающихся считают использование физкультминуток на занятиях лекционного типа, когда идет большая продолжительность одного вида деятельности, что приводит к быстрой утомляемости и снижению внимания.

ВЫВОДЫ

Использование дистанционного образования, основанного на использовании современных информационных и коммуникационных технологий, позволит осуществить многоцелевые функции в том числе, в организации применения оздоровительных технологий, использование которых оправдано повышением работоспособности и снятии напряжения и статистических нагрузок для правильной организации учебного труда обучающихся.

Использование физкультминуток (динамических пауз) направлено на повышение эмоционального уровня; улучшение кровообращения; снятие утомления мышц; сохранение, поддержание и укрепление здоровья. Двигательная активность способна снизить

степень нагрузки на весь организм человека, является одним из наиболее оптимальных и доступных способов снятия напряжения и поддержания работоспособности, особенно на занятиях лекционного типа, потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья студентов.

Кроме того, наше исследование показало, что физкультминутки улучшают работоспособность, активизируют мышление, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Использование QR кодов позволит минимизировать затраты преподавателя на организацию физкультминуток в условиях проведения занятий в условиях дистанционного обучения. Именно QR кодов выступают интерактивными средствами формирования культуры здорового образа жизни, позволяя привлекать к этому студентов и преподавателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вахитов Д.Р. Влияние социально-экономических и природно-климатических аспектов на перспективы развития современного образования / Д.Р. Вахитов, М.А. Лукина, Т.Н. Гриневецкая // *Философия образования*. – 2018. – № 74. – Вып. 1. – С. 90–97.
2. Колесникова А.В. Образование как личностное становление / А. В. Колесникова // *Философия образования*. – 2017. – № 70. – Вып. 1. – С. 69–78.
3. Лебедева Т.Н. Влияние внутриличностного конфликта на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы бакалавров и магистрантов / Т.Н. Лебедева, О. . Шефер // *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*. – 2018. – № 6. – С. 145–158.
4. Педагогические аспекты формирования профессиональной компетенции будущих педагогов в условиях SMART-общества: монография / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер, Л.С. Носова, А.А. Рузаков. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 351 с.
5. Лопатина О.А. Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов / О А. Лопатина // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2019. – №1 (12). – С. 98–112.
6. Сбитнева, О. А. Воздействие учебного процесса на организм студентов / О. А. Сбитнева // *Universum: психология и образование*. – 2018. – № 1 (43). – С. 4–7.
7. Шаповаленко, Н.А. Тематические физкультминутки на уроках в начальной школе / Н.А. Шаповаленко, Н.С. Курмачева, Н.И. Пивнева // *Символ науки*. – 2019. – № 1. – С. 104–106.
8. Шеметова, Е.Г. Динамика работоспособности студентов вуза в процессе обучения / Е.Г. Шеметова, Е.Л. Мальгин // *Филологические науки. Вопросы теории и практики*. – 2017. – № 2-1 (68). – С. 215–218.
9. Shefer O.R. Integral self-esteem of future teacher's personality / O.R. Shefer, T.N. Lebedeva, M.V. Goryunova // *Espacios*. – 2018. – V. 39. – No 52. – P. 14.

REFERENCES

1. Vakhitov, D.R., Lukina, M.A. and Grinevetskaya, T.N. (2018), "Influence of socio-economic and natural-climatic aspects on the prospects for the development of modern education", *Philosophy of Education*, No 74, Issue 1, pp. 90–97.
2. Kolesnikova, A.V. (2017), "Education as a personal formation", *Philosophy of Education*, No. 70, Issue 1, pp. 69-78.
3. Lebedeva, T.N. and Shefer, O.R. (2018), "Influence of intrapersonal conflict on the achievement of the planned results of mastering the basic educational program of bachelors and undergraduates", *The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 6, pp. 145–158.
4. Lebedeva, T.N., Shefer, O.R., Nosova, L.S. and Ruzakov, A.A. (2020), "Pedagogical aspects of the formation of professional competence of future teachers in the context of SMART-society", *South Ural Scientific Center of RAO, Chelyabinsk*, 351 p.
5. Lopatina, O.A. (2019), "The use of physical education minutes (micro pauses) in the mode of educational work of students", *Health, Physical Culture and Sports*, No 1(12), pp. 98-112.
6. Sbitneva, O. A. (2018), "The impact of the educational process on the body of students", *Universum: psikhologiya i obrazovanie*, No 1(43), pp. 4-7.

7. Shapovalenko, N.A., Kurmacheva N.S. and Pivneva, N. I. (2019), "Thematic physical education minutes in the classroom in elementary school", *Simvol nauki*, No 1, pp. 104-106.

8. Shemetova, E. G. and Malgin, E. L. (2017), "Dynamics of working capacity of university students in the learning process," *Filologicheskiye nauki. Voprosy teorii i praktiki*, No. 2-1 (68), pp. 215-218.

9. Shefer O.R., Lebedeva T.N., Goryunova M.V. (2018), "Integral self-esteem of future teacher's personality", *Espacios*, V. 39, No 52.

Контактная информация: lebedevatn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.01.2022

УДК 796.011.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК С ИНИЦИАТИВНОСТЬЮ В ОБЩЕСТВЕННО-СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ВУЗА

Татьяна Анатольевна Глазина, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Борисовна Холодова, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Предметом исследования, представленного в научной статье, является двигательная активность студенческой молодежи, ее интерес к спортивно-массовым мероприятиям. Не смотря на многочисленные исследования в области мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, вопрос привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой остается актуальным. Научная новизна данного исследования заключается в предположении, что определение уровня двигательной активности студенческой молодежи как личностного показателя позволит прогнозировать степень активности студентов в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Проведенное исследование показало, что девушки-студентки, имеющие высокие показатели двигательной активности проявляют значительный интерес к общественной жизни вуза, у студенток с низким показателем двигательной активности выявлена низкая активность во вне учебной деятельности вуза. Представленный вывод дает возможность на начальном этапе обучения сформировать группу студентов-активистов, которые не только будут участвовать в мероприятиях различного уровня и характера, но и привлекать к таким мероприятиям сокурсников. Данная методика будет способствовать более эффективному планированию и организации спортивно-массовых мероприятий с привлечением большего числа студенческой молодежи.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия, студенты, опросник, двигательная активность, интерес, прогнозирование

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p48-51

INTERRELATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS WITH INITIATIVE IN THE SOCIAL AND SPORTS LIFE OF THE UNIVERSITY

Tatyana Anatolyevna Glazina, the candidate of pedagogical science, docent, Galina Borisovna Kholodova, the candidate of pedagogical science, docent, Galina Vladimirovna Bobrova, the candidate of pedagogical science, Orenburg State University

Abstract

The subject of the research presented in the scientific article is the motor activity of students, their interest in sports and mass events. Despite numerous studies in the field of motivation of students to physical culture and sports activities, the issue of attracting young people to regular physical education remains relevant. The scientific novelty of this study lies in the assumption that determining the level of motor activity of students as a personal indicator will allow predicting the degree of activity of students in sports and mass events of the university. The study showed that female students with high rates of motor activity