

3. Bolotin A. Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and Under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment / A. Bolotin, V. Bakayev // *Sport Mont.* – 2020. – Vol. 18 (2). – P. 113–115.

REFERENCES

1. Radin, D.V., Fomichev, A.A., Morozov, E.A. and Romanov K.I. (2020), “Factors determining the need to use tactical complexes of attacking actions in the process of training young judokas 12-14 years old”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 190, No. 12, pp. 178–182.
2. Bakayev, V. and Bolotin, A. (2019), “Comparative analysis of the dynamics of heart rhythm variability indicators of long-distance runners in different training conditions”, *Sport Mont*, Vol. 17 (2), pp. 41–46.
3. Bolotin, A. and Bakayev, V. (2020), “Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and Under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment”, *Sport Mont*, Vol. 18 (2), pp. 113–115.

Контактная информация: a_s@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.05.2021

УДК 796.011.3

ОНЛАЙН ФОРМА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дмитрий Александрович Раевский, кандидат педагогических наук, доцент, Валерий Павлович Румянцев, доцент, Государственный университет управления, Москва

Аннотация

В статье представлены возможности настройки интерактивных программ, которые являются составной частью компьютерных ресурсов вуза. Для физической культуры это является важным фактором, поскольку сокращает время, затрачиваемое на внесение и обработку полученных данных в процессе самоподготовки и самоконтроля. Целью исследования являлась настройка современного программного обеспечения и внедрение онлайн-контроля показателей двигательной активности студентов. Для того чтобы студент имел доступ к онлайн-таблицам через мобильное приложение применялись программы Share Point и Power Apps/Microsoft Docs. Разработанная методика давала возможность решения вопросов доступности, рационализации двигательного режима, отправки отчетности по показателям двигательной активности за определенный период, и более быструю обработку полученных данных. Полученные данные, их автоматическая, и системная синхронизация обеспечивают быстрое выявление недостатков в физических кондициях, обусловленных видом двигательной активности в течении суток, и за неделю, что позволяет давать своевременно практические рекомендации.

Ключевые слова: двигательная активность, онлайн-доступ, дневник самоконтроля.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p327-331

ONLINE FORM AND METHODS FOR MONITORING THE STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Dmitry Alexandrovich Raevsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Valery Pavlovich Rumyantsev, the senior lecturer, the State University of Management, Moscow

Abstract

The article represents the possibilities of setting up some interactive programs, which are an integral part of the university's computer resources. This is an important factor for physical activity as it reduces the time spent on entering and processing the data obtained in the process of self-training and self-control. The aim of the study was to set up modern software and implement the online monitoring of students' physical activity indicators. In order for the student to have an access to online tables through the

smartphone app, the Share Point and Power Apps programs had been used. The developed method allowed solving the issues of accessibility, rationalization of the motor mode, sending reports on the indicators of physical activity for a certain period, and faster processing of the obtained data. The obtained data, their automatic and system synchronization allows you to quickly identify deficiencies in physical development and provide practical recommendations.

Keywords: physical activity, online access, self-monitoring diary.

ВВЕДЕНИЕ

Физически культурным можно назвать человека, который способен к самоопределению в сфере физической культуры. Однако в современной жизнедеятельности – самоопределение обусловлено, с одной стороны, самостоятельным выбором направления реализации социальной программы на занятиях по физической культуре, проводимой на практике, а с другой стороны с помощью быстрой и качественной обработки полученных данных благодаря внедрению современных компьютерных технологий. Вместе с тем данный выбор не сможет обеспечить долговременного положительного эффекта, если не будет подкрепляться процессом дальнейшего самовоспитания и самосовершенствования, как в периоды дистанционного обучения, так и во время обучения на практике. В настоящее время визуально рекомендации по выполнению процесса самоподготовки, как правило представлены в виде проспектов, текстов, рисунков, фотографий, видеофрагментов или скриншотов рекомендуемых упражнений в печатном и электронном виде, но вместе с тем, возникает необходимость ввода показателей в электронном доступе, а по возможности чтобы это было доступно пользователям в мобильном приложении.

Таким образом, свободное время студентам актуально планировать так чтобы физическая самоподготовка была его составной частью. Если студент осознает, что происходят даже незначительные сдвиги в работе над собой, в некоторой степени улучшаются показатели физического развития и развития физических качеств, то это подкрепляет уверенность в себе, в своих силах, улучшает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Однако не исключено что все эти показатели не окажут должного воздействия, если не будет систематического контроля преподаватель – студент - онлайн-доступ – студент – преподаватель.

Результатом физической самоподготовки является самоконтроль, который отражает уровень двигательной активности студентов, рекомендуется, в том числе специалистами, и в качестве домашних заданий, но в тоже время актуально внедрить карту отслеживания динамики в каникулярное время, и как это было указано выше с возможностью удаленного доступа к веб-приложению.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В период проведения свободного времени или каникул индивидуальное и групповое предоставление доступа происходит при наличии электронного адреса с доменом guu.ru.

Доступ к общей странице (сайту) позволяет совершать действия такого же уровня с каждой таблицей и с самим сайтом. Например, пользователь (преподаватель), имеющий доступ к сайту на изменение данных, а также этот пользователь имеет возможность менять структуру сайта. Вопрос доступности для студентов можно решить с помощью настройки приложения PowerApps в Microsoft Office 365. В учебном процессе приложение использовалось для внесения данных, полученных в ходе практических занятий, в качестве домашних заданий для последующего сравнения и анализа показателей двигательной активности студентов в свободное время или период каникул.

Для того чтобы преподаватель имел возможность поделиться доступами со студентами, необходимо каждому преподавателю предоставить доступ к сайту <https://guuru.sharepoint.com/sites/selfcontroldiary> и к приложению.

Где можно предоставить доступ к сайту?

Зайти на страницу <https://guuru.sharepoint.com/sites/selfcontroldiary> и в правом углу найти кнопку “Поделиться” (рисунок 1)

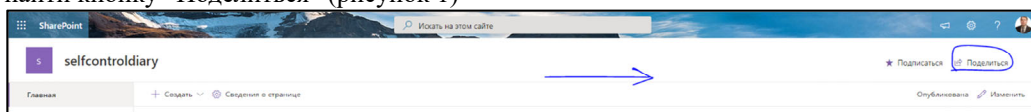


Рисунок 1 – Предоставление доступа к приложению

Откроется окно с полем ввода (рисунок. 2).

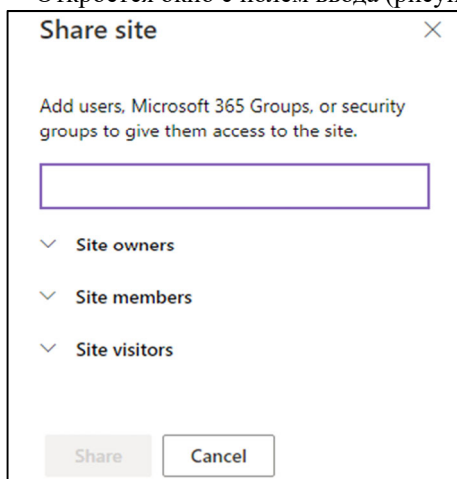


Рисунок 2 – «Свойства» для работы с

В это поле ввода необходимо ввести:

- имя человека и выбрать из списка – для предоставления индивидуального доступа
- название группы и выбрать из списка – для предоставления группового доступа
- всем онлайн-доступ предоставить нельзя (может быть, это возможно. Надо уточнить у системного администратора наличие группы рассылки на всех и попросить доступ к отправке на эту группу).

После выбора из списка отобразится следующее окно (рисунок 3).

В этом окне необходимо выбрать: уровень доступа – для этого нужно нажать на надпись “Read”, после чего будет предоставлен выбор между уровнями (рисунок 4).

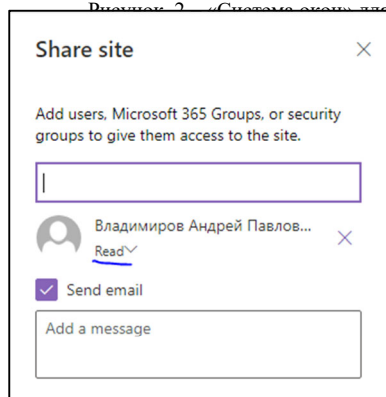


Рисунок 3 – Настройка доступа для конкретного пользователя

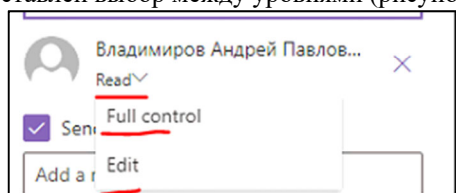


Рисунок 4 – Способы предоставления доступов

Read – чтение

Edit – изменение

Full Control – полный доступ

Где можно предоставить доступ к таблице?

Зайти на сайт <https://guuru.sharepoint.com/sites/selfcontroldiary> и выбрать одну из таблиц.

Откроется окно, в котором необходимо ввести имя и фамилию пользователя. По умолчанию, выдается доступ на изменение. Для смены уровня доступа необходимо нажать на «Может изменять» или на стрелочку вниз, откроется список, который самоудаляется после выбора уровня доступа и останется окно (рисунок 5).

Для предоставления доступа нужно нажать на кнопку «Предоставление доступа». Если есть желание в Outlook отправить сообщение пользователю, то нужно нажать на «Уведомить пользователей».

Далее студент в списке доступных приложений на мобильном телефоне находит «Дневник самоконтроля». Приложение открывается после входа по своему учетному сту-

денческому электронному адресу с доменом вуза guu.ru

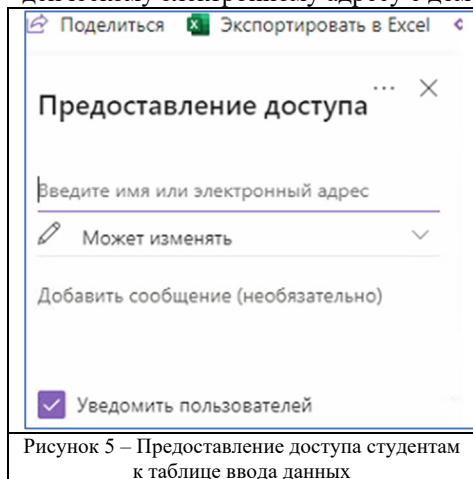


Рисунок 5 – Предоставление доступа студентам к таблице ввода данных

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В дневник самоконтроля – онлайн студентами вводились показатели двигательной активности и физиолого-функциональных систем организма. В весеннем семестре текущего учебного года показатели шагометрии студентов значительно превосходили показатели весеннего семестра прошлого учебного года, различия достоверны, $p < 0,05$. Очевидно это связано с пандемией коронавирусной инфекции, из-за обострения ситуации с которой был введен режим онлайн-обучения. Однако мы обратили особое внимание на двигательную активность студенческой молодежи и продолжали и после

поиск возможного анализа показателей самоконтроля для того, чтобы была возможность давать практические рекомендации с помощью удаленного доступа (рисунок 6).

По сравнению с юношами у девушек в среднем меньше количество шагов, но также нет достоверных различий с ними относительно показателей весеннего семестра, $p > 0,05$. Вместе с тем, имеются достоверные различия в сравнении этих показателей между собой: «как было в прошлом учебном году», «как стало в текущем учебном году», различия достоверны, $p < 0,05$ (рисунок 7).

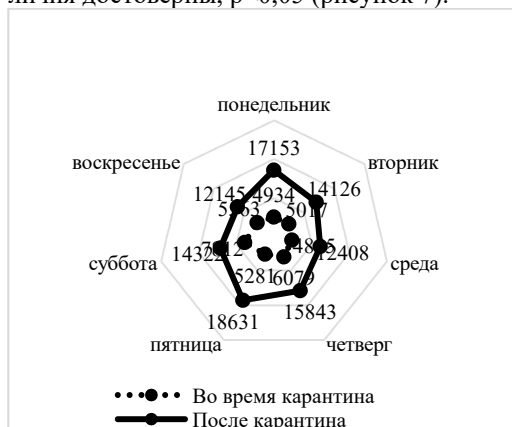


Рисунок 6 – Сравнительный анализ показателей шагометрии у юношей

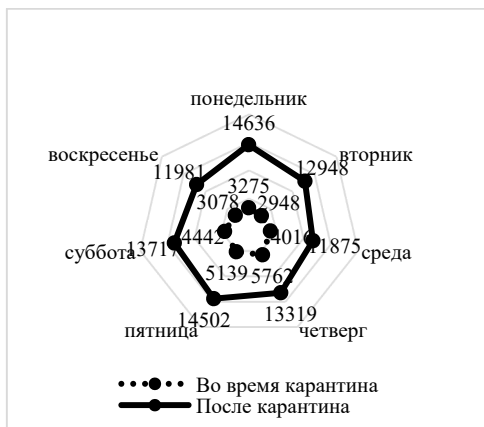


Рисунок 7 – Сравнительный анализ показателей шагометрии у девушек

Сопоставление показателей выборочных тестов здоровья у юношей и девушек утром и вечером, показало, что ЧСС в состоянии покоя достоверно различается: 71,82 и 77,09, $p < 0,05$. В показателях t тела нет достоверных различий 36,55 и 36,61, $p > 0,05$. Субъективная оценка самочувствия различалась в период карантинных мер и после отмены. Психофизиологический метод контроля внутреннего состояния организма и дееспособности студентов показал, что во время карантина психофизиологическое состояние было лучше, вместе с желанием больше двигаться. После отмены периода самоизоляции количество шагов ежедневно значительно возросло. Однако желание двигаться больше всё равно остается довольно значительным у студентов, но у некоторых это совпадает с апатией, которая не наблюдалась в период карантинных мер и до их введения. Рассчитанный уровень пробы Руфье-Диксона был меньше критического и оказался в пределах 7,16.

ВЫВОДЫ

1. Использование электронной почты во время самоизоляции при коронавирусе помогло решить ряд вопросов, связанных с результатами обучения, но оказалось весьма трудоемким и длительным процессом для преподавателей и студентов.

2. Внедрение принципиально новых систем онлайн-обучения, в том числе дневника самоконтроля в электронном доступе и на мобильном приложении позволяет решить вопросы доступности, рационализации двигательного режима, отправку отчетности по показателям двигательной активности за определенный период, и более быструю обработку полученных данных.

3. Разработанная нами онлайн-методика не требовала дополнительных средств и сократила количество затраченного времени на заполнение дневника самоконтроля студентами и отправку практических рекомендаций со стороны профессорско-преподавательского состава кафедры, в качестве обратной связи. Вместе с тем, данная методика позволяет увеличить моторную плотность в отношении двигательной активности, допуская вариативную часть в увеличении энергозатрат, при этом оставляя без очевидных изменений интенсивность и величину воздействия на организм физической нагрузки студенческой молодежи.

Контактная информация: da_raevskiy@guu.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2021

УДК 796.011.3

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-АЭРОБИКА В ЭЛЕКТРОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Артём Андреевич Райзих, ассистент, Наталья Борисовна Райзих, доцент, Андрей Александрович Райзих, кандидат педагогических наук, доцент, Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Аннотация

В работе представлено теоретическое обоснование применения учебно-методического пособия в электронной образовательной среде вуза, его актуальность использования в образовательном процессе по физическому воспитанию специализации фитнес-аэробика. Цель исследования – теоретическое обоснование применения учебного пособия по физическому воспитанию специализации фитнес-аэробика в электронной образовательной среде вуза. Методы исследования – анализ научно-методической литературы, обобщение опыта зарубежных авторов использующих электронную образовательную среду для дистанционного обучения. Результаты исследования и их обсуждение – использование обучающего материала учебно-методических пособий в образовательном процессе с использованием электронной образовательной среды вуза. Выводы – целесообразность применения учебно-методического пособия в электронной образовательной среде вуза, позволяет значительно обогатить образовательный процесс, благодаря появлению принципиально новых возможностей для усвоения обучающего материала.

Ключевые слова: электронная образовательная среда, учебное пособие, специализация фитнес-аэробика, образовательный процесс.