

ПРЕДПОСЫЛКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В. В. Садовникова, Н. Г. Фитисова, Б. А. Ленартович

Белорусский государственный университет

г. Минск, Республика Беларусь

e-mail: sadovnikova@tut.by

natalliafitsisava2019@gmail.com

bazhenka2020@mail.ru

В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление основных предпосылок для организации физической активности студентов в онлайн формате. Проведен анализ отношения обучающихся к использованию информационно-коммуникативных технологий в изучении учебной дисциплины «Физическая культура» онлайн. Раскрыты, какие именно физические упражнения практикуют студентки в процессе самостоятельных занятий.

The article presents the results of a study aimed at identifying the main prerequisites for organizing physical activity of students in an online format. The analysis of the attitude of students to the use of information and communication technologies in the study of the academic discipline "Physical culture" online. Exactly what kind of physical exercises are practiced by female students in the process of independent studies.

Ключевые слова: физическая культура; информационно-коммуникативные технологии; физические упражнения; гаджеты.

Keywords: physical education; information and communication technologies; physical exercises; gadgets

Введение. Профессорско-преподавательский состав (более 100 сотрудников) кафедры физического воспитания и спорта (КФВиС) Белорусского государственного университета (БГУ), принял вызов внедрения информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в учебную дисциплину: «Физическая культура». В ходе многолетних исследований и разработок В. В. Храмов убедительно показал, что деятельное содержание работы преподавателя может быть успешно транслировано в формат диалога между человеком и компьютерной программой, и что данное условие выступает технологической основой для полноценной информатизации учебного процесса, в том числе по дисциплине «Физическая культура». В свою очередь педагогическая составляющая целесобразности информатизации заключается в высокой дидактической эффективности компьютерных средств наглядности [1, 5, 6].

Целью исследования явилось выявление предпосылок использования ИКТ в преподавании дисциплины «Физическая культура» на примере Белорусского государственного университета.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

- провести опрос студенток 3-го курса факультета международных отношений для выяснения их отношения к физической активности онлайн;
- проанализировать процесс работы со студентками по дисциплине «Физическая культура» за период апрель – декабрь 2020 г.

Согласно приказу ректора БГУ в связи с эпидемиологической обстановкой образовательный процесс, в том числе и на КФВиС, организовывался с применением ИКТ. С апреля 2020 г. до конца 2019/2020 уч. г., а также с начала нового учебного 2020/2021 года для студентов были организованы занятия на образовательном портале БГУ (<https://edusport.bsu.by>).

Этот период организации и работы требует научного осмысления и рефлексии. Нами были использованы следующие методы исследования: педагогические наблюдения и опрос.

В ноябре 2020 г. с помощью специально разработанной анкеты нами было проведен опрос 50 студенток III курса факультета международных отношений (ФМО).

Анкета состояла из 14 вопросов открытого и закрытого типов и программируемых ответов, с возможностью пояснения и комментирования. Опрос был именной, исследование носило качественный и количественный характер. Данные анкетирования приводятся в обобщенном виде.

Помимо общих данных об имени и возрасте респондентов, мы спрашивали о структуре и содержании программы, направленности упражнений, величине нагрузки, функциональном контроле.

Стоит обратить особое внимание на выбор для нашего исследования именно студенток III курса. В БГУ с III курса реализуется факультативная учебная дисциплина «Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки)» наряду с дисциплиной «Физическая культура» (утверждена 18.06.2020 г., рег.№ УД-8113/уч.). Целью факультативной дисциплины является формирование у студентов компетенций в области применения средств физической культуры в совершенствовании профессионально важных психофизических качеств. В соответствии с программой факультативной дисциплины один раз в неделю проводится практическое занятие, а второй раз – теоретическое или методическое. Таким образом, мы имеем возможность исследовать воздействие сразу двух факторов организационного характера:

- переход студентов на использование ИКТ в дисциплине «Физическая культура» (вынужденный ситуационный фактор);
- реализация факультативной учебной дисциплины «Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки)», предусматривающей использование ИКТ (запланированный фактор).

Остановимся на наиболее важных для цели нашего исследования результатах. В результате анкетного опроса мы получили следующие ответы студенток.

На вопрос: «Испытываете ли Вы потребность в занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе (пробежка, прогулка, езда на велосипеде, катание на роликах)?» ответы распределились следующим образом (рис. 1).

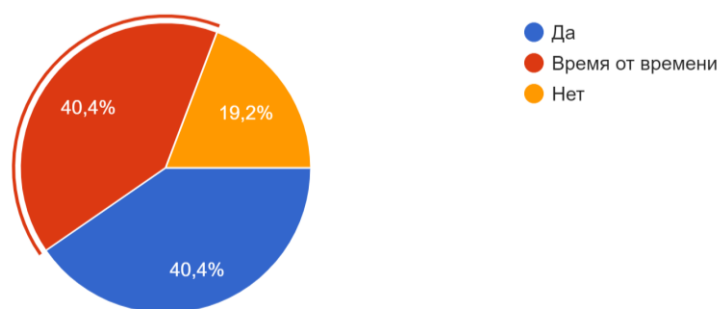


Рисунок 1 – Потребность обучающихся в занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе, %

При этом студентки 3 курса на вопрос: «Как Вы оцениваете важность предмета «Физической культуры» в период пандемии?», ответили: «предмет необходим» – 32, 5 %, «предмет лишний» – 64,8 %.

Мы выяснили, сколько времени в сутках студентки проводят в гаджетах в связи с переходом на использование ИКТ в обучении. Ответы распределились следующим образом: от 1 до 3 часов – 7,7 %, от 3 до 6 часов – 57,7 %, более 7 часов – 34, 6 %.

Вызывает интерес то, что студентки не нуждаются в обучении использования специальных программ и приложений отслеживания функционального состояния – 75 %. Мы предполагаем, что это связано с интуитивно понятным интерфейсом соответствующих базовых приложений в гаджетах.

Мы также выяснили, какие именно гаджеты, программы и приложения студентки используют для оценки своего функционального состояния (табл.).

Таблица – Гаджеты, программы и приложения, используемые студентками для оценки функционального состояния

Количество ответов	Названия гаджетов и приложений		
› 40 ответов	ноутбук телефон	фитнес-часы YouTube	базовое приложение HEALTH на смартфоне
› 30 ответов	трекер времени, проводимого в интернете, фитнес-браслет	трекер времени активности на электронных часах	шагомер, трекер привычек
13 ответов	Nike Running Club Lifesum CLUE	Invitro FatSecret Flo BSGo	весы JEFIT Runtastic Sleep Better My therapy Be wet
11 ответов	никакие приложения не использую		

Общеизвестно, что самым информативным и в то же время доступным методом определения уровня работы сердечно-сосудистой системы во время физической нагрузки является пульсометрия. Она дает возможность отследить во времени резервы работоспособности, заметить перетренированность или, наоборот, недостаточность нагрузки. Все это сегодня технологично встроено в современные гаджеты, но стоит отметить, что каждое из решений имеет свои погрешности по сравнению с традиционным способом измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Выяснилось, что посвящали проведению активных физических упражнений до 1 часа в неделю – 28,8 % опрошенных, 2–3 часа в неделю – 44, 2 %, 4–5 часов в неделю – 26, 9 %. Гаджеты фиксировали прохождение менее 5000 шагов в сутки у 25 % студенток, от 5000–10000 шагов у 63,5 % опрошенных, и у 11,5 % – свыше 10000 шагов.

В период онлайн обучения 46,2 % студенток 3 курса выполняли дома в большей степени физические упражнения аэробной направленности, наряду со смешанной аэробно-анаэробной (рис. 2).



Рисунок 2 – Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, %

По мнению И. П. Гутько, В. А. Соколова, К. К. Заборовского (1988 г.), эффективность физических упражнений рекреативно-оздоровительной направленности, как и спортивной, определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха [4]. Для восстановления и оздоровления наиболее эффективны циклические упражнения низкой или умеренной интенсивности (аэробной направленности), то есть такие нагрузки, при которых задействовано более 2/3 мышц тела и, которые можно продолжать в течение длительного времени: ходьба, бег, плавание и водные виды двигательной активности (аквааэробика, акваджогинг), езда на велосипеде, гребля, танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитнес-программы с использованием тренажеров для стимуляции сердечно-сосудистой деятельности. К упражнениям анаэробной или смешанной аэробно-анаэробной направленности относятся упражнения скоростного, силового и скоростно-силового характера (спортивные игры, танцы, атлетизм, аэробика силовой направленности и др.), которые чаще носят тренировочный характер.

Далее мы столкнулись с противоречивыми данными, полученными в ходе опроса. Респонденты делились с нами названиями интернет-ресурсов, которые они используют при онлайн занятиях физическими упражнениями. Отмечено, что «потребность в руководстве при просмотре видео от квалифицированного специалиста (преподавателя/инструктора по физической культуре) для выполнения физических упражнений дома» не испытывает 80,8 % опрошенных. А на вопрос: «Хотели бы Вы выполнять активные физические упражнения в онлайн режиме (например, в приложении Zoom) под руководством преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГУ?» мы получили подтверждение в декларируемых намерениях – не использовать «богатый профессиональный опыт» преподавателей кафедры ФВиС (рис. 3).

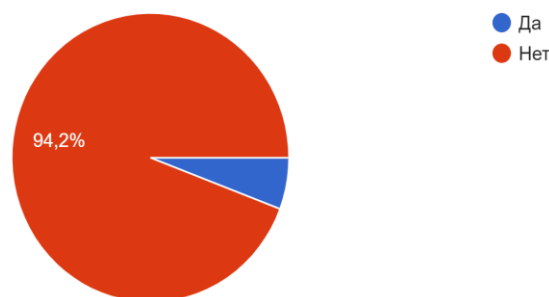


Рисунок 3 – Количество желающих выполнять физические упражнения в онлайн режиме под руководством преподавателей КФВиС, %

Далее данные лишь проясняют отношение студенток к физическим упражнениям в онлайн. На вопрос: «Какой формат проведения занятий по физической культуре Вам нравится больше?» ответы распределились следующим образом: дистанционный – 76,9 % и традиционный – 23,1 %.

Причем, 82,7 % опрошенных считают полезным тот теоретический материал по физической культуре, который предоставляется на образовательной платформе, а 17,3 % считают его не полезным.

Обсуждение результатов. Рядом исследователей отмечается, что в ходе дистанционного обучения по физической культуре можно выделить несколько этапов освоения студентами умений и навыков использования ИКТ [3, 5, 6]:

- визуальный – предусматривает просмотр студентами техники двигательных действий великих спортсменов, собирание целостного двигательного действия из элементов. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления;
- технический – предполагает использование видеоаппаратуры для съемки двигательного действия, а затем его изучение;
- аналитический – студенты учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий; у них формируется адекватная самооценка.

Суммируя полученные данные и предполагая, что процесс наполнения материалами учебной дисциплины «Физическая культура» будет происходить в той же концепции – с единой связью учебных планов, программ и занятий, размещенных на образовательном портале кафедры ФВиС БГУ, создаются предпосылки эффективного использования ИКТ. Упомянутые выше три этапа освоения ИКТ в физической культуре студенток соблюдены и приносят результат [1, 2, 6].

А именно:

1. У студенток ФМО 3 курса были достаточные условия, чтобы за период с апреля 2020 г. по декабрь 2020 г. освоить учебный материал по дисциплине «Физическая культура» и научиться составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, комплексы упражнений, выбирать методики занятий, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

2. У студентов развиты навыки работы с современными гаджетами – им не требуется дополнительное обучение, сопровождение. Использование ИКТ в дисциплине «Физическая культура» развивает аналитическое мышление, предоставляет возможность детально изучать технику двигательного действия, методики занятий, самостоятельно встраивать и использовать их в режиме дня.

3. При изучении нового материала преподаватель координирует, направляет, организует учебный процесс и руководит им, а сам материал в различных формах: видео- и аудиозаписи, текстовые иллюстрации/заметки, студентки получают на ИКТ платформах, создавая представление об изучаемом двигательном действии, комплексах упражнений, методиках оздоровления.

Таким образом, одними из существенных предпосылок для организации физической активности студентов в онлайн-формате являются выявленное в ходе исследования положительное отношение обучающихся к использованию ИКТ в изучении дисциплины «Физическая культура» и сформированная к 3-му курсу способность самостоятельно использовать знания, умения и навыки физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Андриющенко, Л. Б. Концепция развития кафедры физического воспитания в новых социально-экономических условиях / Л. Б. Андриющенко, Т. Н. Шутова // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2018. – № 3 (99). – С. 99–104.

2. Бальсевич, В. К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 18–19.

3. Галченко, И. С. Адаптация учащихся и студентов к использованию информационных технологий в дистанционном образовании: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. С. Галченко. – Смоленск : СГПУ, 2004. – 23 с.

4. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культура» / О. Е. Афтимчук; Гос.ун-т физ. воспитания и спорт. – Ch. : «Valinex» SA, 2009. – 260 с.

5. Храмов, В. В. Создание дидактической компьютерной среды для подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта / В. В. Храмов // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма [Электронный ресурс] : матер. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посв. 85-летию д-ра пед. наук, проф., Заслуж. тренера БССР, отличника образов. РБ А. Г. Фурманова и 45-летию созд. им науч.-пед. шк., Минск, 20 июня 2019. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 101–102.

6. Храмов, В. В. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / В. В. Храмов, Н. И. Смагин. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, май 2020 г.). – Краснодар : Новация, 2020. – С. 31–35. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/369/15801/> (дата обращения: 17.11.2020).