Министерство спорта
Российской Федерации

Министерство спорта
Республики Татарстан

Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием

«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



КАЗАНЬ,
22 ноября
2019 года

УДК 612.0+796.011.3
ББК 75.09

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 1205 с.

Редакционная коллегия:
Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
А.С. Назаренко, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин
Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Л.Т. Миннахметова, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
М.В. Дедловская, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Т.Ф. Мифтахов, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Д.В. Лекомцева, специалист научно-методического отдела
А.В. Горшенина, студентка факультета физической культуры
К.Е. Мурина, студентка факультета физической культуры
Р.Б. Галеева, студентка факультета физической культуры
И.Н. Калинин, студент факультета физической культуры
Е.С. Иванова, студент факультета физической культуры

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», проходившей 22 ноября 2019 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.
Материалы представлены в авторской редакции.

УДК 612.0+796.011.3
ББК 75.09

©Поволжская ГАФКСиТ, 2019

УДК 796.011.3

МОБИЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Никитина У. О., студентка,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
Хайруллин И.Т., к.п.н., доцент
Казанский государственный энергетический университет, Российский государственный университет правосудия
Валиев Р.М., ст. преподаватель
Российский государственный университет правосудия
Казань, Россия

Аннотация. Настоящая статья посвящена теме мобильного обучения в области физического воспитания, где немаловажным компонентом является самообразование, поэтому в современном мире существуют множество электронных ресурсов для получения необходимой информации за малый промежуток времени.
Ключевые слова. Самообразование, трансформация, физическое воспитание, мобильное обучение, мобильное приложение, смартфоны.

Актуальность. В современном мире повсеместно используется Интернет и, конечно, мобильные устройства, которые стали частью нашей жизни. Интеграция мобильных технологий в систему образования — неизбежность. Такая технология называется мобильное обучение (м-обучение, mobilelearning). M-lerning подразумевает использование мобильных и портативных IT-устройств: смартфоны, смартбуки, нетбуки, ноутбуки и планшеты в преподавании и обучении. Обучение проходит независимо от местонахождения[1]. Особенностью является то, что специальное разработанное ПО может работать и без Интернета, так как «современные мобильные телефоны включают в себя весь набор технических устройств, обеспечивающих фиксацию, передачу и воспроизведение соответствующих данных – цифровой фотоаппарат, цифровая видеокамера, диктофон, цифровой дисплей, медиаплеер» [2].

Мобильное обучение немыслимо без носимых устройств. Хоть и Интерфейс ввода/вывода мобильных устройств: смартфон, планшет, - неудобен для изучения и обработки информации, и все еще большинство пользователей информационных продуктов предпочитают проходить обучение, используя стационарную компьютерную технику: персональный компьютер, ноутбук. Однако, мобильное обучение в области физического воспитания носит совершенно иной характер. Благодаря носимым устройствам: фитнес-браслеты, Smart-Watch, - появляется возможность в процессе выполнения заданных физических упражнений/нагрузок, получать обратную связь и корректировать программу тренировок в режиме реального времени. Под физическим воспитанием будем подразумевать процесс обучения, который направлен на сохранение и укрепление здоровья в ходе двигательной активности.

Внедрение портативных устройств в образовательный процесс трансформирует традиционный подход к образованию. Благодаря им появилась возможность изучать необходимый материал в том месте и в то время, и в том объеме, которому необходимо пользователю для решения конкретных прикладных задач, таких как изучение программы тренировки, правильности выполнения упражнений и так далее.

Результаты исследования. На данный момент времени есть множество приложений, которые позволяют обучать не только студентов, но и всех интересующих какой-либо теме. К примеру, в приложение Stepik присутствуют курсы «Теория физической культуры», «Теория физической культуры (для студентов Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта)», «Физическая культура», «Физическая культура. Фитнес». Данные курсы предназначены для изучения теории, что не маловажно для практики при выполнении упражнений. Так же при успешном завершении пользователь получает сертификат. По данным Stepik на этих курсах зарегистрированы примерно 5000 пользователей.

Отметим, что существуют мобильные приложения, которые предоставляют возможность планировать изменение нагрузок и наблюдать прогресс и изменение физических параметров. К примеру, Runtastic – приложение «для тех, кто бегает». Подобные приложение помогает разрабатывать маршруты для бега, контролировать километраж и время пробега пользователя, вести дневник забегов и даже виртуально соревноваться с другими спортсменами, посредством сравнения результатов.

Следующее приложение «для тех, кто следит за едой» под названием «MyFitnessPal»: помогает следить за весом, то есть считать калории и обращать вниманиена то, что употребляет в пищу пользователь. Данное приложение может интегрироваться с различными другими приложениями. Классический процесс работы с подобным приложением заключается в постановке цели, формирование плана и контроля его достижения. Это применимо как к тренировкам, связанных с физическими нагрузками, так и режиму питания.

Еще одной возможностью мобильного обучения являетсявзаимодействие обучаемого и его наставника, который может через тесты, опросы или путем снятие параметров с носимых устройств контролировать прогресс обучаемого, давать советы и рекомендации по мере прохождения обучения. Например, Trainerize.com закрепился на рынке «Программное обеспечение персональной тренировки для специалистов по фитнесу №1», где имеется огромная библиотека с упражнениями. Благодаря Trainerize можно составить расписание занятий, следить за прогрессом, а так же вести переписку с личным тренером, планировать с ним тренировки через сайт или через мобильное приложение (в свободном доступе для iPhone и Android).

Следует выделить, что наиболее востребованными считаются приложения, которые поддерживаются на Android, iPhone и носимых устройств AppleWatch.

Подчеркнем, что в настоящее время практически все высшие учебные заведение имеют дистанционное обучение с направлением "Физическая культура, спорт и фитнес". Кроме того, существуют курсы, которые можно пройти через Интернет, они позволяют получить диплом о профессиональной подготовке и заниматься несколько месяцев под руководством личного куратора [3]. Через смартфон можно зайти в личный кабинет и изучать материал.

Вместе с тем благодаря большому выбору предоставляемого материала в мобильных приложениях пользователи имеют возможность самостоятельно выбрать элементы и модули изучаемой программы в соответствии с требованиями ФГОС [2].

Что же касается финес-браслетов, то ими пользуются 82% из 45 опрошенных. Действительно, они мотивируют их двигаться и анализировать свое состояние. Студенты считают, что это очень удобный гаджет из-за того, что им приходится меньше держать телефон в руке. Так же при достижении определённого количества шагов на фитнес-браслете высвечивается анимация, поощряющая их успех. Он подстраивается под пользователя и подсказывает наиболее эффективные механики занятий спортом. А ещё он помогает отдохнуть и расслабиться, напоминая о дыхательной гимнастике. Так же каждый час, а можно и чаще получать уведомления размяться, если вы долго сидите. Очень удобная и практичная вещь, ведь в современном мире молодежь и не только в основном ведут сидящий образ жизни. В ходе опроса были получены результаты, которые представлены на рисунке 1.

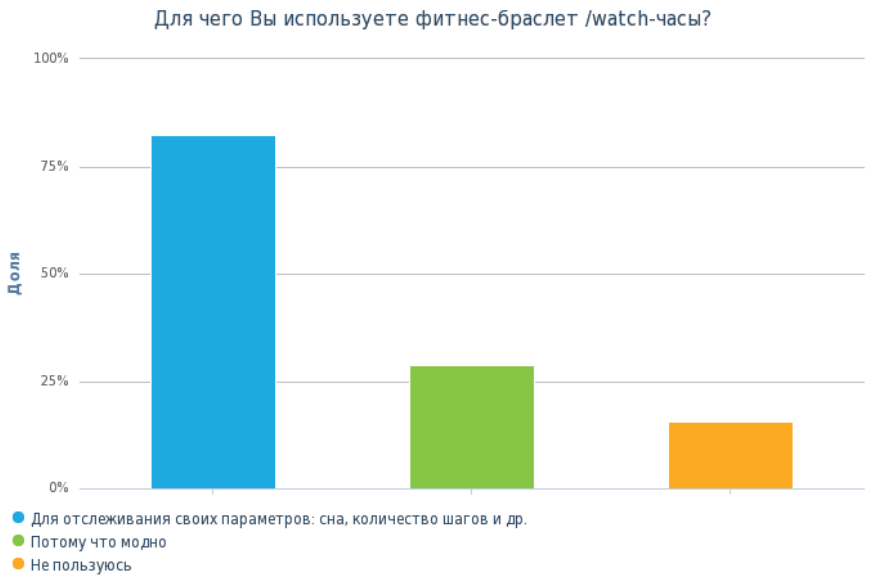


Рисунок 1- Результаты опроса

Точнее говоря, фитнес-браслет студенты используют не только для отслеживания своей активности, но и для статуса. Молодые люди следят за собой, не осознавая этого. Бывает и так, что они проходят определённое количество шагов ради интереса, чтобы не портить статистику в приложении. Действительно, это помогает оценивать свои параметры.

Заключение. Следовательно, можно выделить следующие основные возможности мобильного обучения в сфере физического воспитания:

1. Использование мобильных технологий в обучении позволяет поддерживать темп, развитие и количество выполняемых задач.
2. Непрерывное образование: использовать мультимедиа для наглядного просмотра выполнения упражнений, его можно пересматривать несколько раз, что позволит не забыть материал и при необходимости вспомнить технику выполнения.
3. Позволяет организовать процесс независимо от места и времени.
4. Полное личное консультирование.
5. Тестирование и другие виды контроля.
6. Позволяет создать интересный, увлекательный и удобный учебный опыт.

Из сказанного ранее вытекает, что мобильные технологии позволяют расширить границы традиционного образования и повысить его эффективность. Он является популяризатором здорового образа жизни, вносят соревновательный элемент с другими пользователями систем, а также позволяют наглядно контролировать свой прогресс, что мотивирует продолжать тренировки.

Список литературы:

1. Скорость или глубина? Новые форматы онлайн-обучения. https://habr.com/ru/company/teachbase/blog/293632/ Дата обращения 19.10.19
2. Лифанов А.Д., Финогентова Л.А. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания.
3. Садриева Р.Т. Контроль и самоконтроль состояния здоровья студентов на занятиях по физической культуре / Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием: «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». 2019. С. 432-434.
4. Шакирова Ю.К., Савченко Н.К., Абилдаева Г.Б., Жданович Е.И. Мобильное обучение, как инновационная технологияв образовательном процессе. Новые технологии – современному образованию.
5. Хайруллин И.Т. Педагогические аспекты информационных технологий и развитие творческих способностей учащихся профильных классов / Учебно-методическое пособие / И. Т. Хайруллин; М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО "Татарский гос. гуманитарно-пед. ун-т". Казань, 2009.