

Применение информационно-коммуникационных технологий на занятиях в тренажерном зале

О. М. Капленко^{1}, Н. Н. Дьяченко¹*

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

* e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Аннотация: Развитие информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) активно внедряется во все сферы деятельности социума. Не осталось в стороне и сфера образования. Огромное значение применение ИКТ приобрело в период пандемии. С вынужденным переходом на дистанционное обучение использование информационно-коммуникационных технологий стало необходимым компонентом в обучении. Коснулось это и процесса обучения в Вузе, в т.ч. и занятий физической культурой. Одним из наиболее популярных среди обучающихся СГУГиТ видов физической подготовки являются занятия в тренажерном зале. Эти занятия проходят в двух вариантах. В виде элективных занятий для обучающихся 1-3 курсов, как обязательные уроки, проходящие 1 раз в неделю по расписанию. И в виде тренировок в послеурочное время, где занятия могут посещать все желающие от 1 до 3 раз в неделю. В статье приводятся статистические данные о использовании обучающимися ИКТ в процессе тренировок. Целью исследования является выявление востребованности и перспектив применения ИКТ на занятиях в тренажерном зале. Методы исследования: педагогическое наблюдение, опрос. По результатам исследования сделаны выводы и даны рекомендации по дальнейшему развитию в применении ИКТ на занятиях в тренажерном зале.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, IT-технологии, тренажерный зал, гаджеты

The Use of Information and Communication Technologies in the Gym

O. M. Kaplenko^{1}, N. N. Dyachenko¹*

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

* e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Abstract: Development of information and communication technologies (ICT) actively implemented in all spheres of society. The sphere of education has not been left aside either. The use of ICT has become of great importance during the pandemic. With the forced transition to distance learning, the use of information and communication technologies has become a necessary component in training. This also affected the process of studying at the University, including physical education classes. One of the most popular types of physical training among students of SGUGiT is classes in the gym. These classes are held in two versions. In the form of elective classes for students of 1-3 courses, as compulsory lessons, taking place 1 time per week according to the schedule. And in the form of training in the afternoon, where everyone can attend classes from 1 to 3 times a week. The article provides statistical data on the use of ICT by students in the training process. The purpose of the study is to identify the demand and prospects for the use of ICT in the gym. Research methods: pedagogical observation, survey, Based on the results of the study, conclusions were drawn and recommendations were given for further development in the use of ICT in the classroom in the gym.

Keywords: information and communication technologies, IT technologies, gym, gadgets

Введение

В постиндустриальном обществе с каждым годом появляются все новые, усовершенствованные способы работы с информацией. Современный социум предлагает все более и более современные информационные возможности в получении, обработке, хранении, воспроизведении знаний в различных сферах деятельности – IT-технологии. Не осталось в стороне и образование [1]. Более того – это одна из сфер социума, где цифровизация процесса обучения заметно ускорила за последние 2 – 3 года. Огромное значение применение ИКТ приобрело в период пандемии. До начала пандемии (по данным ВОЗ начало пандемии – 11 марта 2020 года), различные IT-технологии уже активно применялись в обучении, но не возникало острой необходимости в дополнении ИКТ в процесс обучения.

Преподаватели, физической культуры в вузе, ведущие как уроки, так и тренировки, наиболее остро ощутили на себе последствия сложившейся ситуации. Уроки физической культурой на 85 – 90 % состоят из практических упражнений по отдельным видам спорта. Например, в тренажерном зале это в основном упражнения силовой направленности. Дополнительно включаются упражнения на растяжку, гибкость, силовую выносливость. Но все это практические физические упражнения для различных групп мышц. Теоретическая составляющая со стороны преподавателя в виде объяснений, подсказок при выполнении упражнений может составить 10 – 15 % от всего времени занятий. Чаще всего время теории сочетается с временем выполнения упражнения. При такой ситуации необходимость применения ИКТ сводится к минимуму. Безусловно, что в процессе занятий не обходиться без современных технологий. Очень полезны популярные сейчас гаджеты в виде «умных» часов. Показатели функций, таких как: пульс, артериальное давление, время восстановления и др., и применение их в процессе тренировок информативны, индивидуальны, удобны в применении. Кроме этого, в любом смартфоне можно найти видео информацию по техническому выполнению упражнений, рекомендации от профессиональных спортсменов, различные так называемые «лайфхаки». Применение в таком качестве IT-технологий конечно помогает и приносит пользу в процессе занятий.

Отдельно стоит вопрос использования IT-технологий при переходе на дистанционное обучение. В этом случае выше представленные проценты меняются кардинально и уже на обучение с использованием ИКТ отводится 100 % выдаваемой информации. В этой связи стоит учесть преимущество ИКТ в следующих образовательных аспектах:

- Администрирование – информация о изменениях в расписании занятий; контроль успеваемости – аттестация, зачеты; объявления.
- Дидактика – наглядные пособия в виде электронных учебников, вебинаров, онлайн-уроков.
- Контроль и обратная связь – сдача контрольных упражнений и нормативов, тестирование, теоретические задания.

Обучающихся в тренажерном зале в СГУГиТ можно разделить на 2 группы:

1-я группа – это элективные курсы – уроки по выбору, проходящие 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 час 30 минут). Для этой группы актуален такой аспект ИКТ, как администрирование при оф-лайн обучении и контроль и обратная связь при он-лайн обучении. Эти задачи решаются при помощи ЭИОС – электронно-информационной обучающей системы СГУГиТ.

2-я группа – занятия во внеурочное время – тренировки. Здесь есть возможность заниматься 3 раза в неделю, что соответствует рекомендациям при занятиях с целью достижения результата при развитии физических качеств.

Методы и материалы

С целью выявления необходимости дальнейшего внедрения и расширения ИКТ в процесс обучения в тренажерном зале СГУГиТ при проведении тренировочных занятий в режиме он-лайн и режиме оф-лайн было проведено следующие исследования:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Опрос.

В исследовании принимали участие 57 обучающихся. В результате педагогического наблюдения были отмечены следующие тенденции: до 65 % занимающихся используют во время тренировок такие гаджеты как «умные» часы. До 95 % активно применяют разнообразные режимы из программ на беговых дорожках. К помощи видео-записей в смартфонах для изучения техники выполнения упражнений при работе на тренажерах, выполнении упражнений на различные группы мышц без использования спортивных снарядов прибегли до 45 %. До 35 % используют записи в смартфонах с готовыми комплексами упражнений.

Целью опроса было выявление применений ИТ-технологий во время онлайн и оф-лайн обучения. Вопросы:

1. Какие ИКТ-технологии Вы применяете при занятиях офлайн?
2. Какие ИКТ-технологии Вы применяете при занятиях онлайн?
3. Есть ли необходимость вводить дополнительные ИКТ в виде вебинаров, методических занятий, видео- уроков при дистанционном обучении?

Результаты

В результате опроса получены следующие ответы:

1. Как при занятиях он-лайн так и при занятиях оф-лайн самым популярным гаджетом являются «умные» часы. До 95 % опрошенных применяют их не только во время тренировок, но и ежедневно. Это относится к таким функциям часов, как количество шагов, пульс, подсчет калорий.

2. При занятиях он-лайн во время дистанционного обучения в связи с недоступностью работы со спортивными снарядами поменялась и направленность тренировок. Силовые нагрузки ограничивались в основном работой с собственным телом. Потребность в непрерывности тренировочного процесса – не менее

3 раз в неделю компенсировалась за счет тренировок на выносливость (пробежках, длительных прогулках), в теплое время использование снарядов в спортивных городках. В этой связи наиболее востребованными стали записи и программы в смартфонах с силовыми упражнениями, упражнениями на растяжку, упражнения на снарядах в спорт-городках и спортплощадках, таких как брусья, перекладины, лестницы. Более 50 % использовали такого рода информацию. Процент применение «умных» часов так же высок – до 90 %. Причем применение этого гаджета стало наиболее частым.

3. 85 % респондентов не нуждаются в дополнительных информационных коммуникациях с преподавателем физкультуры через работу через компьютер. В основном это объясняется тем, что в разы увеличилась нагрузка по другим предметам при дистанционном обучении с применением ИКТ.

Заключение

Приведенные выше статистические данные позволяют сделать следующие выводы:

1. При проведении уроков в тренажерном зале для обучающихся, посещающих элективные занятия, основным в применении ИКТ является администрирование. Для этого в СГУГиТ существует ЭИОС;

2. При проведении тренировочных занятий в режиме оф-лайн достаточно имеющихся как в тренажерном зале, так и у обучающихся программ с использованием гаджетов;

3. Нет необходимости при дистанционном обучении использовать дополнительные занятия при общении с преподавателем посредством общения с использованием компьютера.

Безусловно, использование ИКТ продолжает все более активно внедряться в современный процесс обучения, однако при занятиях физической культурой необходимо минимизировать этот процесс. При глобальной загруженности процесса обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий по другим предметам, лавине информации, вторгающейся в жизнь каждого физическая активность находится в критическом положении. И как следствие этого наблюдается увеличение заболеваний от соматических до психических.

Применение физических упражнений при нарастающем потоке информации становится панацеей от негативных последствий компьютеризации.

Если использование IT-технологий в современном мире необходимо, то и информацию, получаемую посредством данных технологий возможно упорядочить, для получения максимальной пользы для здоровья. Возможны следующие варианты такого «сотрудничества»:

1. Ведение «Дневника самоконтроля» (планинга, ежедневника) где обязательным пунктом будет использование отдельных физических упражнений, тренировок, утренней зарядки, упражнений для глаз и других вариантов физической нагрузки в течении дня.

2. Постепенный отказ от некоторых не несущих полезной информации подписок, сайтов и прочих отвлекающих информационных структур. Заполнение

освободившегося времени наиболее конструктивной информацией в оф-лайн режиме, в том числе и коротких «физкульт-пауз», «физкульт-минутки».

3. Создание онлайн групп интересам для организации различных совместных спортивно-массовых мероприятий в оф-лайн режиме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лазуткина В.О. История внедрения информационно-коммуникационных технологий в образование и их использование в наши дни / В.О. Лазуткина. – Текст ; непосредственный // Молодой ученый. – 2021. № 17(359). – С. 263-265. – URL: <https://moluh.ru/archive/359/80179/>(дата обращения: 16.02.2022).

© О. М. Капленко, Н. Н. Дьяченко, 2022