

# Проектная, исследовательская деятельность с применением ИКТ технологий, сервисов web2.0 как средство повышения качества образования по предмету физическая культура

Дмитриева Е.Б.

*elena-borisovna2007@yandex.ru*

*МОУ СОШ №3 им.В.Н.Щеголева го ЗАТО п.Светлый Саратовская область*

В статье рассматриваются способы повышения качества образования по предмету физическая культура, используя проектную, исследовательскую деятельность, посредством использования современных компьютерных технологий (ИКТ) при формировании интеллектуальных компетенций, в работе с одаренными детьми, представлен практический опыт учителя и результаты.

**Ключевые слова:** физическая культура, проект, тест, исследование, ГТО, ИКТ.

Так сложились обстоятельства, что в 2019-2020 у.г. часть уроков проходила в дистанционном режиме по причине перевода школьников на обучение с использование ДО. При таких обстоятельствах, как нельзя лучше мне пригодились в работе знания и умение применения сервисов web2.0, ИКТ технологий, которые и ранее использовала. Всю четвертую четверть уроки физкультуры проходили в домашних условиях по причине самоизоляции. Мне нужно было не только преподавать теоретический материал, но и практический. Возникла проблема, как проверить, что школьники выполняют дома физические упражнения? Я решила создать мотивацию у ребят, а именно, провести первичный контроль уровня физической подготовленности с фиксацией результатов и сравнением их требованиями нормативов ВФСК ГТО по возрасту. Затем в течение 1-2 месяцев выполнять упражнения для повышения УФП, фиксировать промежуточные результаты, наблюдать, провести самостоятельно итоговый контроль. А также, сравнить, показанные результаты с нормативами ВФСК ГТО для своего возраста. В домашних условиях ребята могли выполнить многие тесты ВФСК ГТО, определить имеющиеся проблемы, определить соответствие показанных результатов той или иной ступени. Таким образом,

почти все школьники приступили к выполнению либо проекта, либо исследования.

Контроль за ходом выполнения работ я осуществляла дистанционно.

На уровне начального общего и основного общего образования процесс становления исследовательской и проектной деятельности предполагает и допускает наличие проб в рамках совместной работы обучающихся и учителя. На уровне среднего общего образования проект реализуется самим старшеклассником или группой школьников. Они самостоятельно придерживаются ранее отработанного алгоритма выполнения исследования или проекта:

1. Выбрать актуальную тему исследования или проекта.
2. Определить цель и соответствующие ей задачи, гипотезу исследования.
3. Определиться с выбором методов решения поставленных задач.
4. Выбрать и оценить условия, сроки реализации проекта.
5. Разработать программу проектной деятельности, ход и порядок использования той или иной методики, комплекса упражнений.
6. Обработать полученные цифровые данные.
7. Получить результаты, сделать выводы, оформить работу.

Таблица 1 – Примеры формулировки цели исследовательской и проектной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»

Проблема исследования	Цель	
	Исследовательской деятельности	Проектной деятельности
От чего зависит гибкость? Как повысить гибкость?	Охарактеризовать средства и методы развития гибкости, определить факторы, влияющие на гибкость опытным путем	Подготовить альбом репродукций, презентацию, иллюстрирующий проявление гибкости у человека
Насколько разнообразны формы занятий физическими упражнениями?	Описать разнообразие форм занятий физическими упражнениями	Составить схему разнообразия форм занятий физическими упражнениями
Как научиться подтягиваться?	Определить на практике, как разработанный комплекс физических упражнений, позволят научиться подтягиваться	Разработать стенд с рекомендациями научиться подтягиваться
Готов ли я к сдаче ГТО?	Определить и улучшить результаты испытаний до уровня золотого знака ГТО своей ступени, используя в системе комплексы упражнений	Написать эссе о планировании своей физкультурной деятельности
Какие существуют приемлемые практические методы оценки уровня физической подготовленности школьника для	Вывить приемлемые практические методы оценки уровня физической подготовленности школьника для корректировки его	Разработать памятку о приемлемых практических методах оценки уровня физической подготовленности школьника для

корректировки его физкультурной деятельности?	физкультурной деятельности	корректировки его физкультурной деятельности
Каким должен быть комплекс силовых упражнений для наиболее эффективного физического совершенствования учащегося седьмого (любого на выбор) класса?	Обосновать комплекс силовых упражнений для наиболее эффективного физического совершенствования учащегося седьмого (любого на выбор) класса	Снять видеоролик выполнения силовых упражнений учащимся седьмого класса для наиболее эффективного физического совершенствования

После постановки цели, ребята определяли задачи для достижения поставленной цели.

Любая исследовательская деятельность требует поиска способов (методов) решения поставленных задач. В условиях самоизоляции школьники всю работу выполняли дома, используя компьютер, современные сервисы, литературу онлайн библиотек, консультируясь с родителями и учителем онлайн, офлайн. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru>) [1]. Это крупнейшая библиотека России по физической культуре и спорту, её фонды более 600 тыс. книг, брошюр, периодических изданий и неопубликованных документов. Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (<http://megaprolib.net/MP0101/Web>) [2]

Анкетирование, опросы школьники проводили в социальных сетях с использованием сервисов web2.0. среди одноклассников, друзей. При использовании метода тестирования в качестве источника, из которого было выбрано контрольное упражнение для исследовательской и проектной деятельности, являлся сайт ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru>) [3]

Так же для составления комплекса упражнений для повышения УФП использовались электронные библиотеки, спортивные сайты, консультации с учителем физкультуры, значимыми людьми в мире спорта и физкультуры.

Для контроля использовались: 1) дневник самоконтроля, 2) мобильные приложения из списка, предоставленные учителем.

Таблица 2 – Примеры формулировки цели исследовательской и проектной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»

Название приложения	Ссылка на ресурс	Краткое описание	Область применения
Sworkit Lite	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=sworkitapp.sworkit.com&amp;hl=ru">https://play.google.com/store/apps/details?id=sworkitapp.sworkit.com&amp;hl=ru</a>	Личный тренер. Приложение для занятий спортом с большим количеством упражнений. Вы выбираете тип тренировки (растяжка, йога, силовая и т. д.), указываете время, и на вашем экране появляются видеоролики с реальными спортсменами, которые демонстрируют вам упражнения. Приложение сохраняет результаты и каждый день напоминает вам о тренировках.	Внеурочная деятельность Взаимодействие с родителями

Nike Training Club	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&amp;hl=ru">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&amp;hl=ru</a>	Приложение Nike Training Club было разработано специально для девушек.. Чтобы начать тренировку, вам потребуется выбрать цель – стройность, тонус, сила, – и в соответствии с ней вы получаете доступ к огромному количеству упражнений. Каждая тренировка состоит из нескольких различных упражнений, которые сопровождаются пошаговыми инструкциями с фотографиями или видеороликами.	Внеурочная деятельность Взаимодействие с родителями
Lose Weight in 30 Days Приложение "30 days"	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.crowninc.loseweightin30days.lossweight&amp;hl=ru">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.crowninc.loseweightin30days.lossweight&amp;hl=ru</a>	Приложение "30 days" разрабатывает для вас программу тренировок на 30 дней. Например, вы решили начать держать планку по утрам. В первый день вы выполняете это упражнение столько, сколько можете, а потом это приложение составляет программу на месяц, постепенно повышая нагрузку.	Внеурочная деятельность Взаимодействие с родителями
Training Diary	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.training.diary&amp;hl=ru">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.training.diary&amp;hl=ru</a>	Чтобы ваши тренировки стали наиболее эффективными, вам необходимо записывать время и день ваших занятий. В Training Diary есть список всех необходимых упражнений, а также план занятий, который можно построить за несколько этапов.	Внеурочная деятельность
Приложение "Отжиматор"	<a href="https://trashbox.ru/link/push-ups-android">https://trashbox.ru/link/push-ups-android</a>	Приложение "Отжиматор" поможет вам делать физические упражнения правильно. Вам нужно просто выбрать режим и количество отжиманий: положите ваш телефон под грудь и при правильном опускании тела вы услышите звуковой сигнал.	Внеурочная деятельность Взаимодействие с родителями урочная

Работая над исследованием, ребята и их родители могли увидеть и осознать проблемы в физическом развитии. Поработать над тем или иным качеством под контролем родителей или самоконтролем в системе в течение 2 месяцев, найти способы его повышения, убедиться, что систематические упражнения повышают исходные результаты тестирования. Итог - подготовка в ВФСК ГТО в домашних условиях, повышение качества образования по физической культуре.

По завершении работы над повышением УФП, оформления проектной, исследовательской работы большая часть была отправлена на II Открытый международный конкурс учебно-образовательных, исследовательских, научно-популярных и методических проектов в области физической культуры и спорта «Я выбираю спорт» 2019-2020, проводимый в г. Москва.

Итогом стали призовые места и две работы стали победителями конкурса, где была научным руководителем:

- Безделина Полина Дмитриевна, 10 класс, исследовательский проект «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО»
- Чернов Владислав Евгеньевич, 3 класс, исследовательская работа «Как научиться подтягиваться в висе на перекладине?»
- Есикова Мария Андреевна, 10 класс, исследовательская работа «Откуда берется сила? Какая она бывает?»
- Конакова Ирина Владимировна, 9 класс, исследовательская работа «Гибкость важна не только для ума, гибкость разная важна».

### **Список литературы**

- [1] Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. URL : <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 06.10.20)
- [2] Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. URL: <http://megaprolib.net/MP0101/Web> (дата обращения: 06.10.20)
- [3] Сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 06.10.20)