

Процесс формирования физической культуры личности посредством ИКТ технологий, ИИ, проектной, исследовательской деятельности для реализации комплекса ВФСК ГТО

Дмитриева Е.Б.¹, Ломова О.Н.²

¹*elena-borisovna2007@yandex.ru*, ²*o_lomova@mail.ru*,

¹*МОУ СОШ №3 им.В.Н.Щеголева городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области,*

²*МУ ДО ДЮСШ городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области*

Аннотация. В статье рассматриваются способы повышения физической культуры личности в процессе реализации ВФСК ГТО, повышения качества образования по предмету физическая культура посредством использования современных компьютерных технологий (ИКТ), искусственного интеллекта, проектной и исследовательской деятельности, представлен практический опыт.

Ключевые слова: физическая культура, проект, тест, он-лайн конкурсы, лонгмоб, ГТО, ИКТ, культуры личности, ИИ.

«Готов к Труду и Обороне» – название Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса, который появился в Советском Союзе в 1931 году и существовал вплоть до 1991 года, при этом нормы ГТО менялись с течением времени. Комплекс ГТО нес идею укрепления здоровья советских граждан и воспитания физической культуры в СССР.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота.

Чтобы привлекать большое количество граждан к сдаче норм ГТО были введены специальные значки и различные льготы, которыми поощряли за хорошие результаты. Нормы ГТО начали активно внедрять в общеобразовательных школах, на заводах и фабриках, это внедрение уже в первый год дало значки 24 тысячам граждан. С течением времени начали проводить всесоюзные первенства ГТО, победа в которых являлась почетной.

Какие цели и задачи несет этот комплекс? Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. С уверенностью можно сказать, что ГТО – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. С легкостью можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

- укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;
- привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом;
- информирование населения об организации самостоятельных занятий;
- улучшение системы общефизической подготовки в образовательных учреждениях, посредством создания спортивных клубов.
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных, цифровых технологий (ИКТ, ИИ).

Расшифровка ГТО – Готов к Труд и Обороне. ГТО так же имеет задачу подготовки населения к военной обороне, ведь сильна та страна, у которой есть сильная подготовленная армия, в современных условиях это особенно важно.

Комплекс ГТО вернулся в нашу страну только в 2013 году, после того как Президент России выступил с предложением о возобновлении комплекса, но с внесенными изменениями с учетом уровня развития современного человека. Сегодня ГТО возрождается с целью увеличить количество людей, которое будет заниматься спортом, а также увеличить продолжительность жизни населения нашей страны. С помощью комплекса ГТО привить молодежи спортивные навыки и любовь к физической культуре, здоровому образу жизни. Но удастся ли это осуществить – мы увидим через время.

Современный комплекс ГТО охватывает граждан от 6 до 70 лет и даже старше. Нормативы включают в себя обязательные дисциплины, которые развивают выносливость, быстроту, гибкость, силу и меткость. Введены 3 знака отличия ГТО по сложности – «золото», «серебро» и «бронза». В 2015 году в большинстве ВУЗов ввели дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения за золотой знак ГТО. Это стало хорошим стимулом для будущих студентов к занятиям спортом, ведь любому абитуриенту важен каждый балл при поступлении в ВУЗ. После сдачи ГТО для поступления многие влились в спорт и продолжили заниматься уже на новом учебном месте, тем самым повысив личные спортивные показатели.

Молодежь, студенты, подростки – это те люди, которые следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо сделать модным. Сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин, современных технологий в обучении.

Комплекс ГТО в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Неудивительно, что в сдаче нормативов ГТО принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы ГТО – серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством, для некоторых – это ностальгия о молодости. Важно привлекать к комплексу младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание.

Пандемия ковид-19 изменила преподавание:

- массовое использование ВКС,
- расширение использования мессенджеров и иных способов онлайн-коммуникаций,
- работа с облачными сервисами,
- увеличение образовательных платформ и др.
- изменение подхода, отношения к ИКТ технологиям, искусственному интеллекту в плане применения в образовании.

Как ИКТ, искусственный интеллект использую в обучении:

- автоматическая проверка заданий (оценивание как результата так и процесса, визуализация),
- автоматическая генерация заданий,

- адаптивное обучение (индивидуализированная образовательная траектория),
- интеллектуальный ассистент,
- прогнозирование.

Я учитель физической культуры в МОУ СОШ №3 им. В.Н.Щеголева го ЗАТО п. Светлый Саратовской области, стаж более 27 лет. В процессе работы пришла к выводу, что некоторые школьники не хотят выполнять нормативы ВФСК ГТО, у них отсутствует внутренняя мотивация или они не готовы к некоторым из них на желаемый ими уровень (бронза, серебро, золото) по разным причинам.

Я, как учитель, решила формировать мотивацию у ребят к сдаче нормативов ВФСК ГТО и повышению своего уровня физической подготовленности (УФП), а именно, провести первичный контроль уровня физической подготовленности с фиксацией результатов и сравнение школьниками полученных результатов с требованиями нормативов ВФСК ГТО по возрасту в домашних условиях вместе с родителями. Затем в течение одной, двух четвертей, учебного года школьники должны выполнять упражнения для повышения УФП, фиксировать промежуточные результаты, наблюдать, проводить самостоятельно или с помощью родителей промежуточный, итоговый контроль. Самостоятельно или с помощью родителей сравнить показанные результаты с требованиями нормативов ВФСК ГТО на сайте <https://gto.ru/> [1], для своего возраста, сделать выводы.

В домашних условиях ребята могут выполнить многие тесты ВФСК ГТО, определить имеющиеся проблемы в уровне гибкости, быстроты, силы, выносливости, координации, определить соответствие показанных результатов той или иной ступени ВФСК ГТО, в соответствии со своим возрастом. Таким образом, школьники выполняют либо проект, либо исследование, главная цель этой работы – формирование культуры личности, повышение УФП, успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО. Контроль хода выполнения работ я осуществляю дистанционно с помощью социальных сетей, сервисов web2.0 и очно в школе. В домашних условиях для младшего и среднего возраста школьников помощь оказывают родители, которые таким образом вовлекаются в образовательный процесс, прививаются идеи ЗОЖ, ВФСК ГТО в семье. Тест <https://h5p.org/node/386752> [2], <https://h5p.org/node/813857> [3]., <https://h5p.org/node/381839> [4]. Также школьники используют современные технические средства и технологии, например, рекомендованные мною сервисы <https://disk.yandex.ru/i/XwaTRXOOR4G00Q> [5].

Мною создано видео, с рекомендациями, практическими советами, которое размещено в Дневник.ру, группах класса в социальных сервисах, призванное оказать помощь в достижении поставленных целей в процессе исследования. Для контроля теоретической составляющей комплекса ВФСК ГТО создаю тесты, например: <https://h5p.org/node/798192> [6].

Работая над исследованием, проектом с использованием ИКТ технологий ребята и их родители могут увидеть и осознать проблемы в УФП. Когда человек осознает проблему, он понимает над чем и как нужно работать,

появляется внутренняя мотивация. Развивая или совершенствуя то или иное физическое качество под контролем родителей или самоконтролем в системе в течение нескольких месяцев, школьник находит способы его повышения, убеждается, что систематические упражнения повышают исходные результаты тестирования. Итог – подготовка к ВФСК ГТО в домашних условиях, улучшение УФП, повышение качества образования по физической культуре.

Лучшие работы я отправляю на региональные и всероссийские конкурсы и конференции. В разные годы есть победители и призеры среди школьников в разных возрастных группах.

Итог – формирование физической культуры личности в процессе реализации ВФСК ГТО посредством ИКТ технологий, проектной и исследовательской деятельности. Учитель с современных условиях – это помощник, наставник, партнер, организатор совместной работы и среды обучения.

Для успешного внедрения комплекса ВФСКГТО был создан Муниципальный Центр тестирования ГТО городского округа, ЗАТО Светлый, который начал свою работу в сентябре 2015 года на базе МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа городского округа, ЗАТО Светлый», в этом же году сдавать нормативы пришли первые желающие.

Комплекс ГТО позволяет любому, даже если он не имеет хорошей спортивной подготовки, проверить свои силы. Это и несомненная польза для организма, поскольку занятия спортом – это ключ к крепкому здоровью. Особенно важно, когда наравне с детьми в сдаче ГТО участвуют и взрослые – их родители, учителя, тем самым они подают личный пример здорового образа жизни.

Сдача норм комплекса ГТО – хорошее подспорье для выпускников школ, поскольку наличие золотого знака при поступлении в вуз добавляет им до 10 баллов. Учитывая, как сейчас важен каждый балл, это очень хороший плюс, поэтому ученики упорно тренируются, чтобы хорошо выполнить нормативы комплекса в своей ступени. Пример использования искусственного интеллекта для мотивации школьников <https://visper.tech/public-video/7b5e920e-3ff7-11ed-97d6-0242c0a84015>.

За годы работы Центра тестирования в городском округе ЗАТО Светлый, в сдаче норм комплекса ГТО приняло участие 5397 человек. Среди них подавляющее большинство - это школьники. Сейчас мы стараемся привлекать людей всех возрастных категорий. Вот уже два года подряд в сдаче нормативов ГТО принимают активное участие воспитанники дошкольных учреждений.

За время работы Центра Тестирования знаки отличия ГТО были вручены 1726 участникам, из них 410 золотых знака, 713 серебряных знака и 603 бронзовых знака.

Список литературы

- [1] Сайт ВФСК ГТО. [Электронный ресурс] URL: <https://gto.ru/> (дата обращения: 29.09.22).
- [2] Электронный тест. [Электронный ресурс] URL: <https://h5p.org/node/386752> (дата обращения: 29.09.22).
- [3] Электронный тест [Электронный ресурс] URL: <https://h5p.org/node/813857> <https://h5p.org/node/386752> (дата обращения: 29.09.22).
- [4] Электронный тест [Электронный ресурс] URL: <https://h5p.org/node/381839> (дата

обращения: 29.09.22).

- [5] Современные технические средства физической культуре [Электронный ресурс] URL: <https://disk.yandex.ru/i/XwaTRXOOR4G00> (дата обращения: 29.09.22).
- [6] Электронный тест [Электронный ресурс] URL: <https://h5p.org/node/798192> (дата обращения: 29.09.22).
- [7] Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 29.09.22).
- [8] Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс] URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения: 29.09.22).
- [9] Сайт для создания видео с использованием искусственного интеллекта [Электронный ресурс] URL: <https://visper.tech/main> (дата обращения: 29.09.22).