

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «ТАБАТА»

Д.Э. Шкирьянов*, А.В. Гичевский**

*Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

**Учреждение образования «Витебская ордена “Знак Почета”
государственная академия ветеринарной медицины»

В последние годы наблюдается четкая тенденция развития научных исследований в области организации управляемой самостоятельной работы со студентами, в том числе по учебной дисциплине «Физическая культура». Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что одним из новых направлений в данном виде работы может выступать мобильное обучение. При этом содержание управляемой самостоятельной работы наиболее целесообразно представлять оздоровительными системами, такими как занятия по протоколу «Табата».

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики занятий по протоколу «Табата» на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Материал и методы. Педагогическое исследование включало в себя два этапа. На первом проводилось анкетирование 1197 студентов УВО г. Витебска через сеть Интернет при помощи онлайн сервиса Google forms. На втором этапе был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 учащихся основной медицинской группы III курса факультета ветеринарной медицины ВГАВМ.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое тестирование, анкетирование, хронометраж и пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Посредством анализа научно-методической литературы и результатов анкетного опроса студентов УВО г. Витебска были выявлены предпосылки развития мобильного обучения в рамках управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура». На основании полученных данных разработана методика занятий по протоколу «Табата» на основе мобильного приложения, эффективность которой подтверждена результатами педагогического эксперимента и динамикой показателей развития физических качеств.

Заключение. Применение разработанной методики в рамках УСР по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами III курса ВГАВМ обеспечило у студентов экспериментальной группы более высокий прирост показателей в поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз), выраженный прирост показателей сгибания-разгибания рук в упоре лежа, в наклоне вперед из положения сидя, а также способствовало повышению показателей в челночном беге 4×9 м.

Ключевые слова: управляемая самостоятельная работа, студенты, оздоровительные системы, Табата, физические качества, учебная дисциплина «Физическая культура», дистанционное обучение, мобильное обучение, мобильное приложение.

EFFICIENCY OF SETTING UP GUIDED INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE DISCIPLINE “PHYSICAL TRAINING” USING THE MOBILE APPLICATION “TABATA”

D.E. Shkiryanov*, A.V. Gichevsky**

*Education Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

**Education Establishment “Vitebsk State Order of Honor Academy of Veterinary Medicine”

In recent years, there has been a clear trend in the development of scientific research in the field of setting up guided independent work (GIW) with students, including in the academic discipline “Physical Training”. The analysis of the scientific and methodological literature suggests that one of the new directions in this type of work is mobile teaching. At the same time, the content of guided independent work can be most appropriately represented by wellness systems, such as Tabata classes.

The purpose of the study is development and experimental substantiation of the methodology of Tabata classes based on a mobile application within the framework of guided independent work of students in the academic discipline “Physical Training”.

Material and methods. The pedagogical research included two stages. At the first stage, 1197 students of Vitebsk Higher Education Establishments were surveyed via the Internet using the Google forms online service. At the second stage, a pedagogical experiment was organized, in which 30 students of the main medical group of the 3rd year of the Faculty of Veterinary Medicine of VSAVM took part.

The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, analysis of normative documents and program and methodological documentation, pedagogical testing, questionnaires, timekeeping and heart rate monitoring, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. As a result of the analysis of scientific and methodological literature and the results of a questionnaire survey of students of Vitebsk universities, the prerequisites for the development of mobile teaching in the framework of guided independent work on the academic discipline “Physical Training” were identified. Based on the obtained data, a method of Tabata classes based on a mobile application was developed, the effectiveness of which was confirmed by the results of a pedagogical experiment, expressed by the dynamics of indicators of the development of physical qualities.

Conclusion. The application of the developed methodology in the framework of the GIW on the academic discipline “Physical Training” with the 3rd-year students of VSAVM provided the students of the experimental group with a higher increase in the indicators of lifting the trunk from the supine position in 1 minute (time), a pronounced increase in the indicators of flexion-extension of the arms in the supine position, in bending forward from the sitting position, and also contributed to an increase in the indicators in the 4×9 m shuttle run.

Key words: guided independent work, students, wellness systems, Tabata, physical qualities, academic discipline “Physical Training”, distance teaching, mobile teaching, mobile application.