**ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ**

Айзятуллова Г.Р.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

В последние десятилетия дистанционные образовательные технологии в России получили интенсивное развитие. Министерством образования РФ разработано специальное направление, научно-методическая программа, выделены средства на развитие и становление дистанционного образования. Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль работы, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека. Создание новой компьютерной техники - не самоцель, прежде всего оно направлено на использование компьютерных технологий в научных исследованиях, производстве, быту, спорте, для реализации образовательных и других социально значимых задач. Обеспечение образовательного процесса компьютерными программами всегда сопутствовало развитию теоретической и практической мысли по эффективному их использованию в педагогической деятельности [Мур М.Г., 2006]. В этой связи представляют научный интерес вопросы развития теории и практики использования компьютерных технологий в образовательном процессе.

В настоящие время спортивные танцы приобретают огромную популярность во всем мире, в том числе и в нашей стране. Сегодня мы наблюдаем огромное количество танцевальных клубов, в которых можно увидеть самый разнообразный контингент людей, занимающихся спортивными танцами. Но далеко не у каждого есть возможность себе позволить заниматься этим видом спорта, по ряду причин, таких как: финансовая недостаточность, отдаленность проживания и ограничения во времени. И одним из способов решения этой проблемы, на наш взгляд, является использование дистанционных технологий. Дистанционное обучение в виде заочного формы обучения зародилось еще в начале XX века. Сегодня заочно можно получить не только высшее образование, но и изучить иностранный язык, подготовиться к поступлению в ВУЗ и т.д. Современные компьютерные телекоммуникации способны обеспечить передачу знаний и доступ к разнообразной учебной информации наравне, а иногда и гораздо эффективнее, чем традиционные средства обучения. Можно считать, что качество и структура учебных курсов, равно как и качество преподавания при дистанционном обучении, зачастую намного лучше, чем при традиционных формах обучения.

Растет количество желающих заниматься спортивными танцами, но, в силу своей занятости и финансового положения они не имеют возможности личного контакта с тренерами. Одним из вариантов занятий заочно являются дистанционные технологии.

В своей работе нами была предпринята попытка разработать модель дистанционного обучения в спортивных танцах. Суть эксперимента состояла в следующем. Экспериментальной группе было предложено овладеть шагами медленного вальса в дистанционном режиме с помощью учебного видеофильма с демонстрацией специальных упражнений. На протяжении дистанционного обучения занимающиеся имели возможность консультироваться с тренером с использованием интернет-ресурсов. При взаимодействии учеников с тренером в процессе обучения использовались преимущественно следующие формы общения:

- электронная почта;

- электронная доска объявлений;

- текст и голосовые чаты (ICQ, Skype).

Всего для дистанционного обучения было создано 4 фильма. В качестве первого занятия был предложен фильм № 1, который состоит из 4 подводящих упражнений, направленных на подъемы и снижения.

Второй фильм содержал в себе упражнения на сохранение равновесия (баланса) и перенос веса тела с одной ноги на другую, а также разучивание первого шага закрытой перемены, правого и левого поворотов. И подводящая схема к дальнейшему разучиванию базовых фигур.

В третьем фильме разучивалась подводящая схема два, направленная на дальнейшее разучивания базовых фигур, а также разучивалась схема шагов «Закрытой перемены».

Четвертый фильм был направлен на изучение шагов, правого и левого поворотов в медленном вальсе, постановка в пару, разучивание композиции в целом и её исполнение с контролем баланса.

К фильмам прилагались два дополнительных видеоприложения. Первое приложение с упражнениями на увеличение силы мышц ног, брюшного пресса и спины для развития специальной физической подготовки (СФП) ученика в качестве инструмента, помогающего более качественно исполнить то или иное движение, которое занимающийся должен был выполнять в конце каждого занятия. Второе – урок разминки, цель которого подготовить своё тело к дальнейшему занятию.

Также к каждому фильму прилагалось пояснение в виде электронного текста и затем контрольное задание на отработку упражнений уроков.

Обратная связь состояла в том, что занимающийся высылает видео с выполненным упражнением (контрольным заданием). Исследователь (тренер) оценивает по 5-ти бальной шкале с разъяснением каждой ошибки (при наличии таковой). Результаты контрольного задания высылались ученику по электронной почте либо обсуждались в чате (Skype).

Также все видео каждого обучаемого размещались на электронной доске (общего доступа для экспериментальной группы) с целью просмотра «чужих» ошибок и лучших работ с возможностью комментирования для указания на положительные и отрицательные стороны выполненных упражнений, а также с возможностью задать интересующий вопрос для обсуждения между учениками и тренером.

Таблица

Результаты исследования после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии оценки | **Контрольная группа** | | **Экспериментальная группа** | |
| **X** | **m** | **X** | **m** |
| Работа стопы | **3.2** | **0.8** | **4.0** | **1.0** |
| Попадание в доли такта | **3.8** | **1.2** | **4.2** | **0.8** |
| Осанка и позиция в паре | **4.4** | **0.6** | **3.4** | **0.6** |
| Плавность снижений | **3.8** | **1.2** | **4.2** | **0.8** |
| Сохранение равновесия | **4.0** | **1.0** | **4.2** | **0.8** |
| Общая сумма баллов | **3.84** | | **4** | |
| Достоверность | **P < 0,05** | | **P < 0,05** | |

По результатам педагогического эксперимента, исходя из таблицы, в экспериментальной группе общий балл за работу стопы составил до эксперимента 1 балл, а после эксперимента 4,0 баллов, что свидетельствует о том, что нами использовался подводящий комплекс упражнений на подъемы и снижения. А в контрольной группе результаты улучшились на 2,1 балла в то время как в экспериментальной увеличились на 2,4 балла, после проведения педагогического эксперимента.

Исходя из этого можно считать, что применение дистанционных технологий эффективно в танцевальном спорте и может использоваться в практике.

**Список литературы:**

Мур, М.Г. Информационные и коммуникационные технологии в дистанционном образовании :пер. с англ. / М.Г. Мур, У. Макинтош, Л. Блэк. М.: Издательский дом «Обучение-сервис», 2006. – С. 90-98.

**ЗАЯВКА**

На участие во Всероссийской научно-практической конференции

**«Физическая культура и спорт в системе высшего образования»**,

посвященной 110-летию физической культуры и спорта в Санкт-Петербургском Государственном Университете

1. Айзятуллова Гульнара Рафаильевна
2. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
3. Доцент кафедры теории и методики гимнастики
4. Кандидат педагогических наук
5. Адрес: 190020, Спб., пр-т Рижский 52-32
6. Тел.: служ. 88127144174, дом. 88125751926
7. Электронная почта: [top-gulia@rambler.ru](mailto:top-gulia@rambler.ru)
8. Инновационные физкультурно-оздоровительные и информационные технологии как фактор совершенствования образовательного процесса по физической культуре в ВУЗе
9. Форма участия - только публикация материалов