

*Турова Юлия Александровна
студентка 2 курса магистратуры,
Институт физической культуры и спорта
Удмуртский государственный университет,
Россия, г. Ижевск
e-mail: turochka97@mail.ru*

*Научный руководитель: Петров П.К.,
доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры,
гимнастики и безопасности жизнедеятельности
Удмуртский государственный университет,
Россия, г. Ижевск*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ИНСТАГРАМ В ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

***Аннотация:** Статья посвящена изучению социальной сети Инстаграм и использованию возможностей приложения в обучении спортивной ходьбе. Выявлены конкретные функции и возможности Инстаграма, которые способствуют успешному дистанционному обучению. Выделены преимущества приложения в обучении спортивной ходьбе.*

Ключевые слова: инновационные технологии, спортивная ходьба, социальные сети, Инстаграм, обучение.

*Turova Julia Aleksandrovna
2nd year master student,
Institute of physical culture and sports
Udmurt state University,
Russia, Izhevsk*

*Scientific adviser: Petrov P.K.,
doctor of pedagogical sciences, professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Gymnastics and Life Safety
Udmurt State University,
Russia, Izhevsk*

USING THE SOCIAL NETWORK INSTAGRAM IN TRAINING SPORTS WALKING

Abstract: *The article is devoted to the study of the social network Instagram and the use of the application's capabilities in teaching sports walking. Specific functions and features of Instagram that contribute to successful distance learning have been identified. The advantages of the app in teaching sports walking are highlighted.*

Keywords: innovative technologies, sports walking, social networks, Instagram, training.

На современном этапе наблюдается всестороннее массовое внедрение цифровых информационных технологий во все сферы человеческой деятельности: науку, образование, спорт [1, 2]. Особенно актуальной проблема создания и использования информационных ресурсов в образовательном процессе стала в связи с массовым переходом на удалённую работу. Для решения этих вопросов появились самые различные платформы такие как: видеоконференции (Skype, Zoom, Jitsi и др.), специализированные платформы для организации дистанционного обучения как международные (Coursera, Udacity, edX, Moodle) и российские, такие как Национальная платформа открытого образования (НПОО), Универсариум, Stepik и др., а также использование для этих целей возможностей социальных сетей (Одноклассники, Вконтакте, Facebook, Instagram и др.). В этих условиях ведущей целью информатизации системы обучения является превращение современных интернет-ресурсов в ресурс учебного процесса, обеспечивающий формирование качественно новых результатов обучения [3, с. 405].

Определенный интерес в этом плане представляет использование социальных сетей. Социальная сеть – платформа, онлайн-сервис или сайт, предназначенный для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений, визуализацией которых являются социальные графы. В целом, принцип работы различных сетей очень схож - во многих из них есть стена профиля и новостная лента, возможность проводить голосования и опросы, создавать фотоальбомы и отмечать знакомых на фото, вести личную переписку и обмениваться файлами. Конечно, у каждой из них есть и свои особенности, которые, как правило, и влияют на выбор пользователем конкретной социальной сети (большинство людей наиболее часто использует лишь одну) [4, с. 9].

Одним из самых популярных социальных сетей в мире является Instagram, поэтому в качестве площадки для дистанционного обучения спортивной ходьбе была выбрана именно социальная сеть Instagram. Основные возможности и преимущества социальной сети Instagram:

- загрузка и обработка фильтрами фото- и видеоматериалов
- съемка историй (фотографии и короткие видеоролики, длиной в 15 секунд, к которым можно добавлять текст, маски, ссылки, опросы и вопросы...);
- ведение прямых трансляций;
- IGTV – ТВ платформа (загрузки или просмотры видео не более часа)
- бесплатные аудио- и видеозвонки;
- личные переписки (голосовые сообщения, быстрый обмен файлами и ссылками);
- использование хештегов (Хештег – ключевое слово, тег, облегчающий поиск сообщений по теме или содержанию, начинающийся с #);
- определение местоположения, поиск людей по местоположению
- просмотр статистики аккаунта (посещение профиля, охват подписчиков, возраст и пол аудитории);
- возможность ограничения доступа к своему аккаунту
- переход на профессиональный аккаунт с возможностью продвижения и промоакций.

На первом этапе исследования произведен поиск и анализ научных источников, посвященных обучению спортивной ходьбе с применением информационных технологий. Рассмотрены и изучены основные возможности социальных сетей в обучении.

На втором этапе исследования были выполнены:

- поиск видеофрагментов разучивания техники спортивной ходьбы;
- съемка специальных ходовых упражнений и упражнений на растяжку;
- съемка выполнения упражнений по общей физической подготовке;
- составление возможных вопросов и опросов для участников обучения;
- поиск и создание мотивирующих видеороликов;

- написание текстов
- поиск фотографий, обеспечивающих интересный визуальный эффект.

На третьем этапе исследования был создан открытый аккаунт в Instagram followmeizh и основной контент привлек первых посетителей. Загрузка первых постов осуществлялась с использованием фото- и видеоматериалов, которые раскрыли основную специфику спортивной ходьбы.

После набора 10-ти начинающих скороходов, которых заинтересовало обучение спортивной ходьбе, аккаунт был переведен в закрытый профиль. Ограничение доступа важно было для того, чтобы зарубежные коллеги не смогли заимствовать российскую методику тренировок, которая совершенствовалась годами.

В аккаунт последовательно выкладывались все видеофрагменты и фотографии по основным проблемам обучения спортивной ходьбе. Для более удобного просмотра и поиска конкретной темы или проблемы, на картинках и видеофрагментах были написаны темы публикаций, а также использованы хештеги, такие как #спецификаfollowmeizh, #техникаfollowmeizh, #плантренировкиfollowmeizh, #советыотскороходовfollowmeizh. #мотивацияfollowmeizh.

Проверку новых знаний и навыков реализовали с помощью создания вопросов и тестов в историях приложения. Истории позволили создавать голосования, вопросы, опросы и даже тесты. Разучивание техники спортивной ходьбы осуществлялось в прямых трансляциях и через личные видеозвонки. Также неоднократно приглашались на прямые трансляции судьи по спортивной ходьбе, которые рассказали о правилах спортивной ходьбы, об особенностях судейства на соревнованиях. Также участники познакомились с профессиональными спортсменами, которые поделились своим спортивным опытом и советами.

Результаты исследования.

Возможности социальной сети Инстаграм позволили осуществить процесс обучения спортивной ходьбе начинающих скороходов. Были выделены следующие преимущества приложения в обучении спортивной ходьбе:

- бесплатное обучение;
- постоянное взаимодействие воспитанников и тренера в сети в удобное для них время;
- возможность более детальной организации работы индивидуально с каждым воспитанником;
- возможность отработать технику ходьбы благодаря обучающим видео;
- обмен информацией, опытом, успехами участников;
- дружелюбная атмосфера;
- повышение мотивации воспитанников;
- развитие физических и творческих способностей.

Список литературы:

1. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2017. 460 с.

2. Петров П.К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения // Теория и практика физической культуры. 2018/ № 12. С. 12-14.

3. Клименко О.А. Социальные сети как средство обучения и взаимодействия участников образовательного процесса // Теория и практика образования в современном мире: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). Т. 2. Санкт-Петербург: Реноме, 2012. С. 405-407.

4. Лямин А.В., Хоботова А.Р., Чежин М.С. Использование социальных сетей в образовании. Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2015. 67 с.