

5. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 // Гарант [справочно-поисковая система]. – [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73645128/> (дата обращения 12.10.2020).

REFERENCES

1. Buykova, O.M. and Bulnaeva, G.I. (2017), *Functional tests in the medical and mass physical culture, tutorial*, Irkutsk, available at: https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/c41f57e9_posobie_funkts_proby.pdf (data accessed 01.12.2020).
2. Vodovatov, F.F. (1991), "Automation of measurements of weight and height indicators and functional tests in determining students' physical fitness assessments", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 49–51.
3. Korbukova, N.A. Budnikova, I.A., Karelina, N.N., Shelegin, I.V., Shupeyko, R.V., Podkopayeva, E.G., Serdyukov, A.A. and Tarasov, A.V. (2014), "Technology of application of individual health passport for bachelors in the discipline of physical culture", *Theoretical and practical aspects of psychology and pedagogy: collective monograph*, Aeterna, Ufa, pp. 46–65.
4. Kukes, V.G., Marinin, V.F., Reutsky, I.A. and Sivkov, S.I. (2006), *Medical methods of diagnostics*, GOETAR-Media, Moscow.
5. Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation (2020), "On the organization of educational activities in organizations that implement educational programs of higher education and related additional professional programs in order to prevent the spread of a new coronavirus infection on the territory of the Russian Federation", *Order No. 397 dated March 14, 2020*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73645128/> (data accessed 12.10.2020).

Контактная информация: fallibilist@bk.ru

Статья поступила в редакцию 02.12.2020

УДК 796.022:004

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗИНОВЫХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Константин Михайлович Комиссарчик, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет*

Аннотация

В статье рассматривается проблема перехода существующей системы обучения студентов вузов на дистанционное обучение. Автором предложено использование современного спортивного оборудования, в частности- резиновых петель для развития физических качеств (силы и силовой выносливости) в условиях самостоятельных занятий. В связи с необходимостью внедрения новых методик, и повышения мотивации занимающихся к занятиям физической культурой, предлагаемое дополнительное оборудование становится актуальным для использования в домашних условиях.

Ключевые слова: дистанционное обучение, самостоятельные занятия, резиновые петли, сила, силовая выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p93-95

APPLICATION OF NEW METHODS FOR SELF-LEARNING IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

*Konstantin Mikhailovich Komissarchik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
St. Petersburg State Pediatric Medical University*

Abstract

The article discusses the problem of transition of the existing system of teaching university students to distance learning. The author proposed the use of the modern sports equipment, in particular, the

rubber loops for the development of physical qualities (strength and strength endurance) in conditions of independent training. In connection with the need to introduce the new techniques, and to increase the motivation of those who go in for physical education, the proposed additional equipment becomes relevant for use at home.

Keywords: distance learning, self-study, rubber loops, strength, strength endurance.

В связи с последними событиями (пандемия, карантин, изоляция), происходящими в мире, возникла необходимость перехода высших учебных заведений на другой режим работы – дистанционное обучение. При этом более актуальным становится ведение учебных дисциплин с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий. Территориальная разобщенность преподавателя и студентов привела к тому, что возникла необходимость искать новые методы обучения, которые минимально зависят от внешних условий.

В данной ситуации наиболее остро встает вопрос организации самостоятельных занятий студентов. Для этого преподаватель разрабатывает комплексы упражнений, подбирает фото и видео материалы для проведения практических занятий.

Самостоятельно студенты вынуждены заниматься в неприспособленных помещениях (комнате, коридоре, на лестничной площадке и т.д.), поэтому необходимо подбирать такие упражнения, которые можно выполнять с учетом ограниченного пространства. Еще одно не маловажное условие: упражнения должны быть доступны и понятны занимающимся. Также студент должен иметь возможность контролировать свои действия, без непосредственного участия педагога. Но, в любом случае контроль за дистанционным обучением осуществляет преподаватель. Он дает необходимые методические рекомендации с помощью современных средств общения (мобильные телефоны, компьютеры) и платформ обучения (Zoom, Moodle и другие).

Закрытие фитнес клубов, тренажерных залов, спортивных площадок, соблюдение режима самоизоляции и других карантинных мер приводит к тому, что преподаватель может рекомендовать только те комплексы физических упражнений, в которых не используется сложное спортивное оборудование. Альтернативой тренажерам может стать комплекс упражнений для развития силы и силовой выносливости с использованием резиновых петель. Упражнения с резиновыми петлями не требуют больших помещений, просты в использовании, компактны, доступны по цене, применимы на все группы мышц. Возможность получения травмы сводится к нулю, так как нагрузка легко дозируется за счет жесткости петель и меняется в зависимости от уровня физической подготовленности.

Резиновые петли применимы во всех режимах работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический, динамический. Они могут быть задействованы для увеличения нагрузки при растяжении, например при сгибании-разгибании рук в упоре лежа или для ее снижения, например в подтягивании для слабых, в физическом плане, студентов.

На данный момент петли активно используются во многих видах спорта: атлетической гимнастике, гиревом спорте, плавании, лыжных гонках для увеличения нагрузки. Они дают возможность развивать силу не только основных мышечных групп, но и мышц-стабилизаторов. Благодаря постоянному коэффициенту сопротивления и равномерному натяжению петли, мышечные волокна находятся под нагрузкой на протяжении всей траектории силового упражнения, в позитивной и негативной фазах, тем самым ускоряется процесс развития силовых способностей.

Применение петель возможно и при реабилитации (восстановлении) после перенесенных травм и болезней. В реабилитации очень важно постепенное увеличение нагрузки. Именно этому требованию, как нельзя лучше отвечает работа с резиновыми петлями.

Положительный опыт использования резиновых петель на занятиях подтвержден данными, полученными в ходе педагогического эксперимента, проводимого на базе Военного инженерно-технического университета.

Так по данным динамометрических измерений результаты в экспериментальной группе в упражнениях (тяга блока за голову и подтягивание на перекладине) были выше, чем в контрольной группе на 20,9 % и 21,7% соответственно [1].

Применение данной методики дает богатую базу для дальнейшего перехода к другим вариантам силовой подготовки, будь то работа на тренажерах, упражнения с собственным весом тела или со свободными весами.

Работа с резиновыми петлями, в качестве дополнительного оборудования, помогает разнообразить занятия, способствует повышению интереса у студентов, поддерживает высокий уровень физической работоспособности.

В заключении, хотелось бы отметить, что современные студенты имеют низкий уровень физической подготовленности [4]. В связи с этим велика вероятность получения травм при самостоятельных занятиях. Резиновые петли более безопасны в использовании, чем упражнения с отягощениями (гантели, бодибары, утяжелители), поскольку позволяют равномерно повышать и понижать нагрузку, защищая при этом суставы и связки от перегрузок и растяжений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Живодёров А.В. Применение в тренировочном процессе резиновых петель для развития силы / А.В. Живодеров, В.А. Живодеров, Н.В. Телятникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018 – №10 (164). – С. 82–85.
2. Rolling thunder (ручка для армлифтинга), как средство увеличения результата в подтягивании на перекладине / А.В. Живодеров, В.А. Живодеров, Н.В. Телятникова, Е.С. Горovenko // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019 – № 6 (172). – С. 59–64.
3. Иванов В.Д. Бодибилдинг и здоровье / В.Д. Иванов, С.Е. Суходоев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 96–100.
4. Халилова Л.И. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов вузов / Л.И. Халилова, К.М. Комиссарчик // Научные труды Северо-Западного Института Управления РАНХИГС. – 2018 – Т. 9., № 3 (35). – С. 238–240.

REFERENCES

1. Zhivoderov, A.V., Zhivoderov, V.A. and Telyatnikova, N.V. (2018), "Application in the training process of rubber loops for the development of strength", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No 10, pp. 82–85.
2. Zhivoderov, A.V., Zhivoderov, V.A., Telyatnikova, N.V. and Gorovenko, E.S. (2019), "Rolling thunder (handle for armlifting) as a means of increasing the result in pulling up on the bar", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 172, No 6, pp. 59–64.
3. Ivanov, V.D. and Sukhodoev, S.E. (2017), "Bodybuilding and health", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, No. 4, pp. 96–100.
4. Khalilova, L.I. and Komissarchik, K.M. (2018), "Comparative characteristics of physical development and physical fitness of university students", *Scientific works of the Northwest Institute of Management*, Vol. 35, No. 3, pp. 238–240.

Контактная информация: kkmgrpmu@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.12.2020

УДК 796.853.23

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Алексей Михайлович Кондаков, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; Сергей Геннадьевич Нетбай, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Рос-