

УДК 796.011:004

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОНЛАЙН ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Дмитрий Александрович Раевский, кандидат педагогических наук, доцент, Валерий Сергеевич Домашенко, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Борисович Качалов, кандидат экономических наук, доцент, Евгений Васильевич Мамышев, старший преподаватель, Государственный университет управления, Москва

Аннотация

В настоящее время успешность выполнения комплексов специальных упражнений для формирования умений и навыков в циклических видах обусловлена с одной стороны современной, технически оснащенной базой обучения, а с другой стороны возможностью обучаемых, их способностью осваивать учебный материал в офлайн и онлайн режимах. С целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса начинающих спортсменов была разработана и апробирована методика, включающая в себя практические рекомендации из обучающих роликов. Выявленная закономерность перестроения двигательной деятельности с дистанционного обучения на практику оказывает положительное воздействие на овладение техникой беговых упражнений и плавания, а также увеличивает психологическую устойчивость в ходе увеличения физических нагрузок.

Ключевые слова: физические упражнения, практические рекомендации, онлайн подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.10.p319-322

ONLINE GUIDELINES FOR PERFORMING PHYSICAL EXERCISES

Dmitry Aleksandrovich Raevsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Valery Sergeevich Domaschenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sergey Borisovich Kachalov, the candidate of economic sciences, senior lecturer, Evgeny Vasilyevich Mamyshev, the senior teacher, State University of Management, Moscow

Abstract

At present, the success of performing complexes of special exercises for formation of skills and abilities in cyclic forms is determined by the modern, technically equipped training base, on the one hand, and by potentialities of trainees, their ability to master the training material offline and online, on the other hand. In order to increase effectiveness of the training process of beginning athletes, a methodology was developed and tested, including practical recommendations from training videos. The identified regularity of restructuring motor activity from distance training to practice has a positive effect on mastering the technique of running exercises and swimming, and it also increases psychological stability during the increased physical exertion.

Keywords: physical exercises, practical recommendations, online training.

ВВЕДЕНИЕ

В процессе физического воспитания существуют взаимосвязи развития физических качеств и формирования двигательных навыков [2]. Однако, в различных в том числе циклических видах мнения специалистов расходятся в необходимом развитии определённых качеств с целью их переноса на двигательную деятельность. Соотношение развития данных характеристик обусловлено индивидуальными параметрами каждого обучаемого. Так, например, недостаток развития стартовой скорости может компенсироваться значительно лучшим развитием скоростно-силовой выносливости.

Однако добиться компенсации недостающих показателей с помощью других качеств и реализовать необходимые сдвиги в физической подготовке возможно в том слу-

чае, когда методы выполнения физических упражнений согласуются с закономерностями этих воздействий [2]. Выделяют ряд специфических закономерностей и вытекающие из них правила его системного построения, которые объединены в специфические принципы физического воспитания. В настоящее время специфические принципы физического воспитания могут дополняться прикладными методами онлайн взаимодействия преподаватель – обучаемые.

Вместе с тем при подготовке к занятиям и выбирая для того или иного этапа методы, необходимо предусмотреть, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например мотивационную, образовательную, развивающую или самовоспитательную функцию. Тем не менее, с какой бы направленностью не была запланирована подготовка, в ее основе лежит техника выполнения двигательных действий, физических упражнений. Для контроля освоения техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе самоподготовки, что, собственно, и приводит к наиболее правильному выполнению двигательных действий.

При этом внедрение определенных методик по прикладной физической культуре студентов является эффективным способом психофизического настроя в условиях загруженной учебной деятельности [3]. Если раньше добиться желаемого результата можно было с помощью улучшения работоспособности, то сегодня следует обратить внимание на использование цифровизации, методов искусственного интеллекта [1].

Однако создание полноценного представления об изучаемом движении включает в себя зрительный образ со стороны мышления обучаемого. В самом начале учебного процесса создается образ двигательного действия, его восприятие, связанное с мысленным представлением о реальном движении, как если бы оно выполнялось на практике. После его выполнения с помощью видеозаписи наглядный материал (можно просмотреть движения спортсмена – как надо выполнять или собственные движения – как это выполнялось) можно замедлить, остановить в любой фазе, при необходимости сделать скриншот и повторить просмотр.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С участием студентов из групп спортивного совершенствования по плаванию и легкой атлетике студентам были предложены для просмотра и последующего выполнения комплексы упражнений, которые позволяют развивать двигательные способности наряду с совершенствованием личностных и психофизических качеств. С этими упражнениями и методико-практическими рекомендациями желающие могли ознакомиться в приложении Sway/MicrosoftOffice365:

<https://sway.office.com/gleMBqHTxEF3NdOI#content=oLCKN9pvAxjzAw;>

<https://sway.office.com/gleMBqHTxEF3NdOI#content=dk46EnjN6eKbfE> и др. (рисунок 1).

Использование вышеуказанного алгоритма, наряду с другими приложениями становится необходимым шагом для рационализации физического воспитания в вузе. Однако выбор наиболее приемлемой и удобной программы для совместного использования в корпоративной среде зачастую может оказаться достаточно сложным [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе применения современного программного обеспечения была организована онлайн платформа для преподавателей университета, позволяющая кафедре осуществлять совместную обработку документов, проектов, делиться приложениями со студентами. Программа «Microsoft Sway» позволяет проводить видеоуроки, включающие практические рекомендации на презентациях, созданных специально для этой работы, в отличие от других форматов, используемых при чтении лекций (рисунок 2).

Методические рекомендации видеопрезентаций-онлайн, рекомендуемые для переноса необходимых качеств на практику, способствуют развитию скоростно-силовой вы-

носливости, координации и равновесия, как необходимых качеств для совершенствования тактико-технических составляющих двигательной подготовки. Эти качества помогают улучшить показатели в плавании, легкой атлетике, и других циклических видах спорта. Так, например, удержание тела в равновесии, особенно в динамике – один из основных критериев хорошей плавучести.

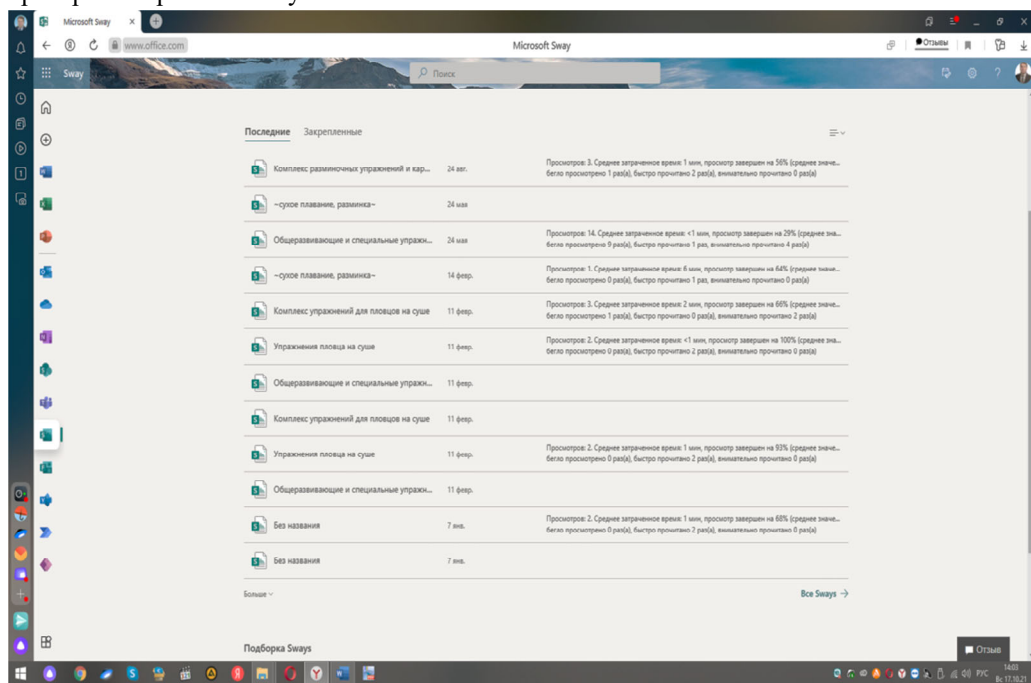


Рисунок 1 – Интерактивное меню с презентациями Sway

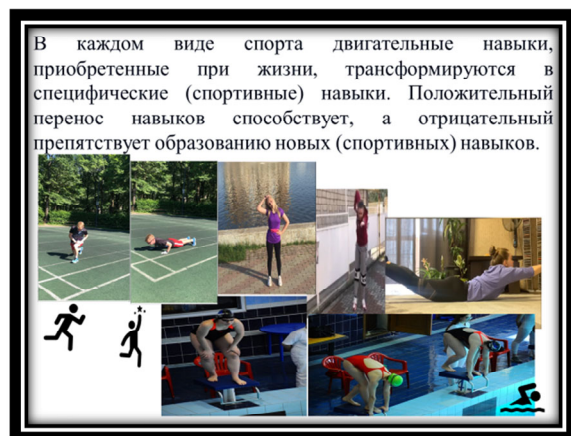


Рисунок 2 – Слайд для презентации лекционного курса

Развитие чувства баланса, устойчивости и улучшение координации является важной составляющей техники, как для бегуна, так и для других специализаций циклических видов. Вместе с тем во всех вышеперечисленных направлениях эти качества помогают сделать минимальными риски травмирования мышц и суставов. В процессе выполнения рекомендуемых заданий совершенствуются и психофизические качества, так как при выполнении упражнений наряду с их внешней, видимой формой задействованы и внутренние созна-

тельные компоненты, которые являются хорошим мотиватором направленного формирования личности в процессе самоподготовки. Вместе с тем, рекомендуется выполнение опорных движений, что позволит добиться точности мышечных усилий, с помощью которых можно выполнять действия без снижения их точности, очередности и эффективности, что также является важнейшим аспектом психологического настроя на следующую тренировку. Согласование движений с дыханием (для координации); увеличение задерж-

ки дыхания (для активизации жизнедеятельности организма и ЦНС), дополнительные упражнения на дыхание (дыхательная гимнастика) будет также способствовать увеличению жизненной ёмкости лёгких, что является здоровьем человека, а значит, выполнение этих заданий способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Умение напрягать одни мышцы, участвующие в работе, и одновременно расслаблять другие неработающие – это точность пространственной ориентировки, которой также обусловлена дифференцировка мышечных усилий. Под пространством (пространственная ориентировка) в данном случае понимается внешняя среда, в которой выполняются физические упражнения. Выполнение рекомендуемых упражнений обеспечивает более успешное овладение опорными, координационными, скоростно-силовыми умениями и навыками. Выступая во взаимодействии, они проявляются наряду с точностью ориентировки движений, двигательных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе учебных занятий обучаемые, у которых в режиме онлайн подготовки оценочные показатели выше других, получают и лучшие оценки при сдаче тестов по специальной физической, и технической подготовке. Следовательно, это может находиться в прямой взаимосвязи не только с возрастом и полом, но также и с переносом физических качеств благодаря совершенствованию физической подготовленности в ходе применения интерактивных методик. На этапе базовой подготовки основное внимание должно уделяться формированию рациональной техники выполнения физических упражнений по структуре, схожей с техникой квалифицированных спортсменов, которые предлагаются для просмотра контента после входа по своему учетному студенческому электронному адресу с доменом вуза. В приложении Sway эти комплексы упражнений рекомендованы в качестве примера для самоподготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационные технологии в повышении эффективности соревновательной и тренировочной деятельности баскетбольных команд / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Д.В. Федосеев, С.В. Колотильщикова // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 23–26.
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин – 2-е изд., перераб. и доп. – М.осква : СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. – 311 с..
3. Проблемы и перспективы обучения студентов вуза по прикладной физической культуре / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, Л.И. Александрова, О.Н. Линкевич, Р.С. Исаев, Л.Ю. Никитина // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5 (195). – С. 301–305.
4. Raevsky D. Application of cloud technologies to determine indicators of interrelationship of physical skills development dynamics / D. Raevskiy, V. Chicherin // Lecture Notes in Networks and Systems. – 2021. – Vol. 198. – P. 551–558.

REFERENCES

1. Andrianova, R.I., Lenshina, M.V., Fedoseev, D.V., Kolotilshchikova, S.V. (2020), “Innovative technologies in improving efficiency of competitive and training activities of basketball teams”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 23–26.
2. Menhin, Yu.V. (2006), *Physical education: theory, methodology, practice*, SportAcademPress, Physical Culture and Sport, Moscow.
3. Patakatsishvili N.Yu., Zavyalov D.A., Alexandrova L.I., Linkevich O.N., Isaev R.S. and, Nikitina L.Yu. (2021), “Problems and prospects of teaching university students in applied physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 301–305.
4. Raevskiy, D. and Chicherin, V. (2021), “Application of Cloud Technologies to Determine Indicators of Interrelationship of Physical Skills Development Dynamics”, *Lecture Notes in Networks and Systems*, Vol. 198, pp. 551–558.

Контактная информация: da_raevskiy@guu.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2021