

Е. М. Марченко

E. M. Marchenko

В. А. Торопов

V. A. Toropov

МЕТОДИКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

METHODS OF DISTANCE TEACHING PHYSICAL EXERCISES

Аннотация. Инновационные технологии все больше проникают в практическую деятельность творческих людей. Несмотря на это, они не могут заменить общение занимающихся с преподавателем. В то же время применение таких технологий в целях повышения качественного обучения учащихся является прямой необходимостью настоящего времени. Потребность применения методики онлайн в физической подготовке объясняется улучшением ее качества с использованием компьютерной техники. Эта методика способствует проведению обучения физическим упражнениям на более качественном уровне и позволяет полноценно овладеть учебным материалом.

Summary. Innovative technologies are increasingly penetrating the practical activities of creative people. Despite this, they cannot replace communication between students and the teacher. At the same time, the use of such technologies in order to improve the quality of student learning is a direct necessity of the present time. The need to use online methods in physical training is explained by the improvement of its quality using computer technology. This method helps to conduct training in physical exercises at a higher quality level and allows for a full mastery of the educational material.

Ключевые слова: удаленные образовательные технологии, удаленное обучение, интернет-технологии, приемы самостраховки, болевые приемы борьбы.

Keywords: remote educational technologies, remote learning, Internet technologies, self-insurance techniques, painful wrestling techniques.

Ввиду эпидемиологического положения в стране в 2020–2022 гг., спровоцированного коронавирусом, правительством было принято решение ввести режим ограничения в проведении учебных занятий, а всем вузам и предприятиям перейти на дистанционный курс. Для всех обучающихся и педагогов очного обучения такое положение стало чем-то новым. Данное нововведение вызвало ряд трудностей в основном для практических дисциплин, в частности в процессе физической подготовки. Дистанционный курс обучения физическим упражнениям внес серьезные коррективы в обычный образ жизни, создал дефицит двигательной активности, что могло оказать отрицательное воздействие на физическое здоровье обучающихся. Нужно было принять решение на изменение обучения в домашних условиях с применением компьютерной техники и

использованием методики онлайн. Следовательно, учебный процесс по физической подготовке необходимо проводить в активном двигательном режиме и с переводом его на проведение в домашних условиях с использованием дистанционных образовательных технологий, что вызвало определенные трудности [1; 2]. Главное внимание необходимо было уделить вопросам развития онлайн-обучения. Эти требования по реализации методики в дистанционном режиме вызвали повышенный интерес у профессорско-преподавательского состава [3; 4; 5].

В данной статье автор обращается к вопросу внедрения удаленного обучения по физической подготовке. На примере такого обучения были рассмотрены подготовительные приемы рукопашного боя.

Внедрение дистанционное обучения (далее — ДО) в учебный процесс становится неотъемлемой частью в повышении профессионального мастерства педагогов. Но как показала практика, ДО применяется пока редко, хотя потребность в нем в настоящее время очевидна. ДО — это совокупность методов, способствующих обеспечению обучающимся должного объема знаний и практических навыков по физической подготовке интерактивным способом. Это процесс общения занимающихся с педагогом в ходе овладения знаниями, усвоения учебного материала, в процессе его закрепления и совершенствования. Дистанционное обучение является новой формой получения информации с широким спектром инновационных технологий. Обучающиеся получают возможность приобретения знаний независимо от прямого контакта с преподавателем. ДО способствует формированию их творческого подхода в приобретении прикладных навыков.

В процессе ДО принципиально меняется роль преподавателя. Он в процессе обучения обновляет и дополняет свои методики и постоянно находится в активном поиске.

Объект исследования — учебный процесс по физической подготовке, в котором используются подручные средства в виде спортивного инвентаря: бутылки с песком, полотенце, гимнастическая палка и т. д.

В данной статье мы решили рассмотреть проблему внедрения дистанционного режима обучения в учебный процесс по физической подготовке. Причиной данного метода послужила пандемия, когда во всех учебных заведениях были прекращены учебные занятия и профессорско-преподавательский состав вынужден был перейти на удаленное обучение. Если по общественным дисциплинам решение этой проблемы осуществлялось без особых сложностей: преподаватель дает задание на самостоятельное изучение определенного раздела, темы, потом в системе «онлайн» выборочно проверяет обучающегося, то по дисциплине «Физическая подготовка» возникают определенные трудности. Преподаватель мультимедийным способом должен подготовить видеоматериал

обучения отдельному приему или действию и показать его обучающимся. Мы на примере ДО рукопашному бою рассмотрим последовательность обучения отдельному приему [6].

Обучающиеся находятся в домашних условиях, не имея ни с кем никакого контакта, преподаватель дает им задание в письменном виде по выполнению упражнений для самостоятельной работы с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия. Примерный перечень упражнений: ходьба и бег на месте, смена положения рук, разведение рук в сторону, выпады попеременно правой, левой ногой вперед, приседания и т. д.

Затем с применением интернет-технологии обучающиеся приступают к разучиванию приемов самостраховки: кувырки вперед, назад, через левое, через правое плечо, падение на левый, правый бок; падение назад с высокой, средней и низкой стойки; падение вперед и т. д.

Как пример, рассмотрим прием «Кувырок вперед». Обучение этому приему начинается с выполнения подготовительных упражнений, которые выполняются в следующей последовательности: подается команда «Положение группировки ПРИНЯТЬ», курсант принимает указанное положение.

Затем выполняется второе подготовительное упражнение «Покачивание в группировке». Для этого подается команда «К покачиванию в группировке ПРИСТУПИТЬ». После чего преподаватель подает команду «Встать, фронтальную стойку ПРИНЯТЬ», «Кувырок НАЧИНАЙ». Преподаватель проверяет технику выполнения этого упражнения, указывает на устранение недостатков, если таковые имеются.

Кувырок вперед выполняется в следующей последовательности: присесть, принять положение группировки. Опираясь на ладони, оттолкнуться, перекатившись через спину, встать.

Далее подается команда «Кувырок вперед выполнить самостоятельно 5–6 раз. К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ». После самостоятельного выполнения упражнения преподаватель делает краткий разбор отработки данного приема, указывает на недостатки при выполнении данного упражнения и порядок их устранения.

Обучение последующим упражнениям: кувырок назад, через левое, через правое плечо, падение на левый, правый бок; падение назад с высокой, средней и низкой стойки; падение вперед и т. д. — выполняется в такой же последовательности.

Составление дистанционного курса по физической подготовке обусловлено необходимостью активизировать двигательный режим занимающихся в домашних условиях в режиме онлайн. Это способствует поддержанию спортивной формы и привитию любви к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Обсуждение дистанционного курса на кафедре среди преподавателей показало, что данная методика далеко не совершенна и требует дальнейшей ее разработки. Так как она была введена в условиях крайней необходимости, то ее направленность выражается в поддержании спортивной формы обучающихся. Для эффективного обучения приемам рукопашного боя необходим личный контакт преподавателя с обучающимися.

1. Классификация видов деятельности онлайн-дисциплины «Физическая культура» в университете: аспекты двигательной подготовки / А. В. Козлов, А. А. Бударников, В. Н. Фетисов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 199–204. [Вернуться к статье](#)

2. Львова Т. Г. Проблемы и перспективы дистанционного и гибридного обучения студентов технического вуза по дисциплине «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 227–233. [Вернуться к статье](#)

3. Корельская И. Е., Варенцова И. А., Ильющенко С. А. Технологический подход к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура» в условиях вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 33–34. [Вернуться к статье](#)

4. Корчевский А. М., Токарь Е. В. Электронное обучение студентов вуза дисциплинам по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 220–224. [Вернуться к статье](#)

5. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции / Т. Ю. Покровская, Р. А. Юсупов, Е. Б. Титова, Ю. С. Журавлева // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 65–67. [Вернуться к статье](#)

6. Дудчик В. И., Куликов М. Л., Науменко С. В. Основы практической подготовки // Физическая подготовка : учеб. 2-е изд., испр. и доп. СПб. : С.-Петербург. ун-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 2016. С. 158–263. [Вернуться к статье](#)