

УДК 796:372.879.6

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

¹Триган С.А., ²Бельмач В.А., ¹Шенгелая С.А.

¹ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»,
Ростов-на-Дону, e-mail: svetlana-grigan@mail.ru, fizkult@rgups.ru;

²ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
Ростов-на-Дону, e-mail: fizkult@rgups.ru

Четырнадцатого марта две тысячи двадцатого года на сайте Министерства науки и высшего образования РФ был размещён приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах, руководителям высших учебных заведений было поручено организовать взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе в дистанционном формате. Самостоятельные занятия способствуют не только развитию физических навыков и укреплению здоровья, но и помогают лучше усваивать учебный материал, так как организм должен периодически получать «встряску» между длительными «периодами сидения» на других дисциплинах. Тема самостоятельных занятий особо актуальна в периоды пандемии, когда многие учебные заведения переводят своих студентов на «дистанционное образование» и организованные занятия физкультурой становятся невозможны. В это время каждый должен сам для себя понимать, что выполнять упражнения – необходимо, ведь большую часть времени человек в таких условиях проводит сидя. Количество движений, совершаемых за сутки, становится слишком малым. Поэтому ежедневные физические занятия незаменимы и необходимы в жизни каждого, необходима альтернатива тренажерному залу, и в работе предлагается комплекс упражнений в домашней обстановке для студентов на дистанционном обучении.

Ключевые слова: дистанционное обучение, комплекс упражнений, пояс верхних конечностей, наращивание мышц, самостоятельная работа

FEATURES OF SELF-LEARNING PHYSICAL EDUCATION DURING DISTANCE LEARNING

¹Grigan S.A., ²Belmach V.A., ¹Shengelaya S.A.

¹Rostov State University of Communication Routes, Rostov-on-Don,
e-mail: svetlana-grigan@mail.ru, fizkult@rgups.ru;

²Don State Technical University, Rostov-on-Don, e-mail: fizkult@rgups.ru

On March 14, two thousand and twenty, an order was posted on the website of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation on new rules for organizing educational activities in Russian universities, heads of higher educational institutions were instructed to organize interaction between students and teachers in the educational process in a distance format. Self-study contributes not only to the development of physical skills and health, but also helps to better assimilate the educational material, since the body must periodically receive a «jolt» between long «periods of sitting» in other disciplines. The topic of self-study is especially relevant during periods of a pandemic, when many educational institutions transfer their students to «distance education» and organized physical education classes become impossible. At this time, everyone should understand for himself that it is necessary to perform the exercises, because most of the time a person spends in such conditions sitting, not actively. The number of movements performed per day becomes too low. Therefore, daily physical activities are indispensable and necessary in everyone's life, an alternative solution to the gym is needed and the work offers a set of exercises at home for distance learning students.

Keywords: distance learning, set of exercises, upper shoulder girdle, muscle building, independent work

Четырнадцатого марта две тысячи двадцатого года на сайте Министерства науки и высшего образования РФ был размещён приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах. Дабы максимально предотвратить распространение новой коронавирусной инфекции, руководителям высших учебных заведений было поручено организовать взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе в дистанционном формате. Такая система вступила в действие с шестнадцатого марта две тысячи двадцатого года. Наш университет

не стал исключением, и мы перешли на «самоизоляцию». К сожалению, на сегодняшний день ситуация остаётся напряжённой, потому организация учебной работы до сих пор осуществляется в удалённом формате.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» «под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телеком-

муникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников».

Дистанционное обучение имеет два варианта: усвоение учебных предметов самостоятельно с применением интернет-ресурсов и электронных пособий или синхронное и асинхронное взаимодействие преподавателя и обучающихся с использованием также высоких технологий, сети Интернет, различных платформ для видеоконференций, например Zoom, WhatsApp, ВКонтakte. Второй метод наиболее эффективен, так как, даже находясь на расстоянии, студенты общаются с преподавателями, получают от них какие-то наставления, советы к выполнению заданий и разбирают ошибки [1].

Данный вид обучения имеет положительные и отрицательные стороны. Положительным является то, что люди в век высоких технологий всё больше познают мир интернета, находят наиболее быстрые и эффективные способы взаимодействия друг с другом, находясь дома, мы не тратим своё время на путь к университету, а стараемся направить его на выполнение различных заданий. Дополнительное время – самый главный плюс обучения в удалённом формате. Недостатком является, что на дистанционном обучении времени тратится очень много, так как при очном обучении на парах спрашивают не всех, а лишь определенную часть группы, а при дистанционном приходится присылать домашнее задание преподавателю каждый раз, чтобы он отметил его выполнение.

В соответствии с приказом № 590/ос от 03.04.2020 кафедра физического воспитания и спорта РГУПС в срок до 10.04.2020 г. должна была разработать комплексы самостоятельных занятий обучающихся с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

На заседании кафедры физического воспитания и спорта № 10 от 04.04.2020 было принято решение о доработке разработанного доцентами кафедры физического воспитания и спорта РГУПС С.А. Григан, Т.А. Зенковой, Г.И. Ляшко комплекса практических заданий для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической

культуре и спорту» и доцентам С.А. Григан, Е.В. Филипповой и старшему преподавателю Т.А. Путилиной было поручено разработать курс онлайн-лекций для самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» во время самоизоляции.

Цель исследования: предложить комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы у студентов и позволяющий проводить самостоятельные занятия в период дистанционного обучения. Проверить его эффективность в ходе эксперимента.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов очного отделения гуманитарного факультета в количестве 50 человек (девушки и юноши в возрасте 17–20 лет).

На кафедре «Физическое воспитание и спорт» РГУПС было организовано дистанционное обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в формате самостоятельных занятий во время изоляции студентов 1–3 курсов очного отделения гуманитарного факультета. В результате анализа научно-методической литературы, обобщения и систематизации полученных данных был разработан комплекс упражнений для студентов для развития силы в поясе верхних конечностей. Упражнения данного комплекса проводятся в домашних условиях, используются подручные средства.

Результаты исследования и их обсуждение

До эксперимента студенты 1–3 курсов очного отделения гуманитарного факультета при тестировании силы в поясе верхних конечностей показывали в среднем следующие результаты: студентки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – 7 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 6 раз. Студенты: подтягивание в висе на высокой перекладине – 7 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 9 раз.

Эксперимент проводился три месяца, с октября по январь, за время проведения педагогического эксперимента студенты 1–3 курсов очного отделения гуманитарного факультета достигли положительных изменений в данных контрольных тестах силы в поясе верхних конечностей и показали в среднем следующие результаты: студентки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – 12 раз и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 12 раз; студенты: подтягивание в висе на высокой пере-

кладине – 13 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 15 раз. Эти средние показатели соответствуют серебряному знаку отличия ГТО.

Красивое, мускулистое тело всегда привлекало внимание слабого пола. Знают об этом и мужчины, поэтому многие из них и пропадают в спортзалах, чтобы добиться идеальных пропорций, которые так нравятся женщинам. Особенно массовое паломничество в тренажерные залы начинается за несколько месяцев до начала летнего сезона. Ведь каждому хочется поразить девушек своим прессом или рельефными бицепсами.

Хотя девушкам не обязательно иметь ярко выраженную мускулатуру, но некоторые представительницы слабого пола мечтают именно об этом. При выполнении упражнений на пояс верхних конечностей укрепляются не только руки, но и область груди, что важно для женщин, особенно в летний период.

Основными мышцами пояса верхних конечностей являются [2]:

1. Бицепсы. Они состоят из двух пучков и помогают сгибать предплечье в локтях. Берут на себя основную нагрузку при качании гантелей, штанги.

2. Трицепсы. Эти мышцы помогают разгибать предплечье в локтях. Состоят из трёх пучков, работают при отжимании и разведении рук в наклонённой позе.

3. Предплечья. Они участвуют в сгибании и разгибании запястий. Накачиваются при любых упражнениях.

Чтобы нарастить мышечную массу бицепсов, нужно взять гантели, подобрав их по своему весу (от 1,5 до 4 кг). Выпрямив спину в положении стоя, сгибаем руки с гантелями (если нет, можно использовать бутылки с водой) в сторону грудной клетки. Достаточно тридцати отжиманий в несколько заходов.

Трицепсы укрепляются так: ставим стул и, повернувшись к нему спиной, немного приседаем и опираемся руками о сиденье. Постепенно опускаемся, стараясь достать ягодицами пол, затем поднимаемся. Так повторяем десять раз в два захода.

Ещё одна несложная тренировка для трицепсов делается сидя на стуле. Вооружаемся гантелями, берём их в руки и поднимаем вверх над головой. Затем начинаем сгибать руки, отводя их в сторону головы. Достаточно 15 сгибаний в несколько заходов, тогда наши трицепсы активно прорабатываются. Не забываем про разминку, иначе возникнут некоторые трудности: сильная мышечная боль, быстрая утомляемость, растяжение сухожилий и др.

Наша задача заключается в том, чтобы прорабатывать бицепсы и трицепсы попеременно. В первый день уделяем внимание бицепсам и укрепляем их до появления боли. Следующий день отдыхаем и даём восстановиться мышцам. В третий день работаем над укреплением трицепсов. На четвёртый день даём восстановиться уставшим рукам. На пятый день повторяем начатый процесс, постепенно увеличивая нагрузку [3].

Рассмотрим комплекс упражнений для тех студентов, у кого нет гантелей. Приведем упражнения для рук в домашних условиях при отсутствии гантелей.

Можно использовать классическое отжимание в положении лёжа, спина прямая, локти немного согнуты, кисти упираются в пол и находятся на линии груди немного шире плеч. Ноги упираются в пол и раздвинуты по ширине бёдер. Вдыхая воздух, начинаем сгибать руки под прямым углом. Грудь не касается пола. Долго задерживаться не стоит, лучше сразу выпрямиться.

Следующий приём похож на первый с той разницей, что большой и указательный пальцы соприкасаются. При отжимании грудная клетка касается ладоней. Так происходит тренировка «узким прихватом».

Существует отжимание «широким прихватом». Изначальное положение как в первых двух, только руки отводим насколько возможно шире. Опускаемся и с помощью грудных мышц вновь поднимаемся. Локти в полусогнутом состоянии, пресс напряжён, спина выпрямлена.

Четвёртый приём без гантелей напоминает классический. Ноги находятся сверху на уровне пола, подойдут диван или кресло. При таких отжимах большая часть нагрузки приходится непосредственно на руки.

Отжимания с хлопком. Всё так же, как в классическом отжимании без гантелей, только при поднятии торса делаем хлопок. Если не удаётся сделать такой трюк сразу, тогда немного отрываем ладони от пола и постепенно переходим на хлопок. Это трудное задание и рассчитано на укрепляющую мускулатуру.

Все вышеописанные занятия идут с увеличением нагрузки. Начинаем с первого задания, прорабатываем его в течение 1 недели и переходим к следующему. На каждое задание уходит 1 неделя. При появлении сильной боли в мышцах ограничиваем движения во избежание травм.

Упражнения для мужчин

Если дома нет штанги или гантелей, очень хорошей возможностью являются тренировки без использования инвентаря, так как они не требуют никаких затрат и их

можно проводить в любом месте, требуется лишь наличие удобной одежды и пары метров свободного пространства.

Тренируясь дома, вам необходимо придерживаться следующих правил [4]:

1. Занятия стоит проводить в комнате или на открытом воздухе.

2. При тренировке воздух должен хорошо циркулировать.

3. Рекомендуются тренироваться при температуре 23 °С.

4. Следует провести разминку для разогрева мышц.

5. После занятия в течение пары минут потяните мышцы.

6. Во время занятия вы не должны испытывать жажду, для этого приготовьте воду для питья (0,5–1 л).

Тренировку следует начать с приседаний, 2–3 подхода по 20–25 повторений. Для большей нагрузки можно уменьшить скорость выполнения: 15 секунд присев и 15 выпрямившись. Если нагрузка все еще мала, то выполняйте упражнение на одной ноге, придерживаясь рукой за стул.

Следом: 3–4 подхода по 30–40 секунд. Для этого упражнения необходимо встать на руки возле стенки. А после встать на ноги и перенести вес на носки: 2–3 подхода по 15–20 повторений.

Подтягивания: 3–4 подхода по 8–12 повторов. Если нет турника, то встаньте в упор 2–3 подхода по 20–30 секунд.

Отжимания: 3 подхода по 30–40 повторений. Руки вдоль тела: 2 подхода по 8–10 повторений. Скручивания: 2 подхода.

Совет: не забывайте тренировать грудной отдел, в этом вам помогут несколько простых упражнений: встать, прислонившись к стене четырьмя точками (пятки, ягодицы, лопатки, затылок). Ладони сложить перед собой и медленно поднять вверх, не сгибая в локтях, так, чтобы внутренняя поверхность рук прижалась к ушам. Стараться осторожно и мягко касаться большими пальцами рук стены, не отрывая тело от стены и не сгибая рук в локтях. Зафиксировать положение на минуту и медленно расслабиться, опустив руки.

Следующее упражнение: лечь на грудь, согнутые руки в локтях вдоль тела. Лбом коснуться пола. Ладони плотно касаются пола так, чтобы отведенные большие пальцы рук касались плеч. Бедра прижать к полу. С помощью рук отжимаем торс от пола, прогибая спину назад по возможности запрокидываем голову назад. Бедра и низ живота при этом не отрываются от пола. Разогнувшись до максимума попробуйте оторвать руки от пола, тем самым лишив себя опоры. Задержитесь в этом положении

на тридцать – сорок секунд. Затем вернуться в начальное положение. Упражнение повторяется один раз.

Следующие упражнение: снова лечь, руки вдоль тела. Согнуть руки в локтях, ладонями прикоснуться к вискам, максимально развести локти в стороны и прогнуть тело, поднявшись выше задержаться на тридцать-сорок секунд. И вернуться в исходное положение. 12–17 повторений, задерживаться на 3–5 секунд.

Упражнения для женщин

Для женщин можно применять щадящую методику отжимания от пола. Отжимаемся на согнутых коленях, держа туловище в прямом положении. Взгляд устремлён вперёд. Никаких провисаний живота или приподнятых ягодиц.

Есть три способа выполнения: руки расставлены на расстоянии ширины плеч; руки на том же уровне, но кисти направлены навстречу друг к другу; руки по ширине плеч, но кисти направлены прямо перед собой параллельно; руки на ширине, плеч кисти направлены в противоположные стороны. Прodelывая такие нехитрые движения, вы задействуете все типы мышц. Понемногу переходим на выпрямленные ноги, то есть не встаём на колени.

Программа проведения тренировок для мужчин и женщин [5]:

Накачивать руки рекомендуется через 1 день, давая мышцам восстанавливаться:

1. Один день качаем бицепсы, в другой день – трицепсы для равномерной нагрузки;

2. Тренироваться следует до предела (боль в мышцах) для наилучшего результата;

3. Если нет возможности тренироваться через 1 день, тогда подойдёт 2 дня перерыва. Накачиваем бицепсы и трицепсы попеременно в один день.

Назовем плюсы самоизоляции:

1. Тренировка самостоятельности. Можешь потратить больше времени на то, что тебе необходимо, можешь пропустить лишние, по твоему мнению, предметы, можешь распоряжаться своим временем так, как захочешь.

2. Комфортная обстановка. При дистанционном обучении студент может заниматься там, где ему нравится.

3. Взаимоотношения в группе перестают быть проблемой – даже если студент не ладит с одноклассниками, на дистанционном обучении это не имеет практически никакого значения, застенчивые студенты, которые стесняются своего телосложения, избавившись от давления группы, показывают на дистанционном обучении лучшие результаты.

4. Собственный темп. Вы занимаетесь дома, в удобное для вас время. Не надо тратить время на дорогу до учебного заведения и обратно. Студенту не нужно ни под кого подстраиваться, он может осваивать материал с подходящей для себя скоростью.

5. Доступные учебные материалы. В сети можно найти очень много бесплатных электронных пособий. Студенты и преподаватели не ограничены ассортиментом студенческой библиотеки.

Выводы

Проведенный эксперимент позволил выявить, что в домашних условиях возможно достичь положительных результатов в данных контрольных тестах и показать в среднем следующие результаты: студентки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – 12 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 12 раз; студен-

ты: подтягивание в висе на высокой перекладине – 13 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 15 раз. Эти средние показатели соответствуют серебряному знаку отличия ГТО.

Список литературы

1. Преподаватели вузов – против дистанционного образования // Выбор народа. 2020. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <http://vybor-naroda.org/lentanovostey/165427-prepodavately-vuzov-protiv-distancionnogo-obrazovaniya.html> (дата обращения: 25.01.2020).
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2018. 256 с.
4. Григан С.А., Григан А.М. Управление спортивной тренировкой как фактор обеспечения спортивной эффективности // Научные труды Sworld. 2016. Т. 5. № 45. С. 41–48.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. М.: Юнити, 2017. 288 с.