ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Е.М. Солодовник, *старший преподаватель*
А.В. Киселев, *старший преподаватель*
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11092

Аннотация. *Современный педагог должен знать тенденции развития современных информационных технологий, владеть ими и уметь грамотно и обоснованно применить их в образовательном процессе. Особенно это актуально в сегодняшней ситуации, когда многие занятия преподавателям приходится проводить в дистанционном режиме. В данной статье приведены примеры мобильных приложений, которые могут стать помощниками для учителей и преподавателей физической культуры в условиях пандемии.*

Ключевые слова: *физическая культура, пандемия, функциональное состояние, мобильные приложения, самоконтроль.*

В соответствии с ФГОС дисциплина «Физическая культура и спорт» «Физическая культура и спорт» реализуется в форме практических занятий.

Система обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» с учетом новых требований в условиях короновирусной инфекции включает разнообразные варианты заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента, имеют оздоровительную направленность, позволяют добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа. Все виды работы контролируются преподавателями, ответственными за реализацию дисциплины «Физическая культура» в образовательных институтах ПетрГУ, оцениваются в баллах, и заносятся в электронный журнал ИИАС и портфолио студента.

Так как эпидемиологическая ситуация не позволяет проводить все занятия в режиме офлайн, часть занятий студенты выполняют в дистанционной форме. Приложения к смартфону, рекомендуемые для занятия спортом и физической нагрузки, весьма разнообразны, многие из них предоставляются бесплатно. Некоторые из них позволяют точно определить содержание, объем и время физической нагрузки. Одним из рекомендованных и уже апробированных на практике преподавателями физической культуры Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) является мобильное приложение «Strava».

Занятие по приложению **Strava** можно выполнять при отсутствии официального запрета на свободное перемещение в регионе. Студентам предлагается выполнить пешею прогулку или бег: девушки – не менее 4 км за одно занятие, юноши – не менее 5 км за одно занятие. Велотренировка: девушки – не менее 7,5 км за одно занятие; юноши – не менее 10 км за одно занятие. Тренировка должна быть целостной, без длительных пауз и остановок (общее и чистое время тренировки не должно различаться более чем на 5/7 мин), начало тренировки – не позже 21:00. В один день разрешено не более одной тренировки [2].

Алгоритм работы с программой:

1. Зарегистрироваться в мобильном приложении Strava: обязательно указать полное имя и фамилию, институт, номер группы.

2. Войти в программу с помощью мобильного устройства (доступно с любого iPhone или с устройства с Android, возможна работа с GPS-часами и гарнитурами).

3. Тренируясь самостоятельно по приложению Strava, необходимо помнить следующие правила:

– Снизьте нагрузку, если у вас появляется чувство утомления и/или жалобы на какую либо боль.

– Снижать нагрузку в первую очередь следует за счет уменьшения интенсивности.

– После беговой тренировки необходимо сделайте комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость, наклоны, повороты туловища, круговые движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах.

– Сделать упражнения на растяжку задней, передней поверхности бедра.

Приложение **Nike Training Club** было разработано специально для девушек. Приложение NTC дает доступ к четырем программам тренировок, рассчитанным на 4-6 недель. Приложение NTC бесплатное, в его доступе более 190 тренировок на развитие силы, выносливости и подвижности, а также занятия по йоге. Комплексы длительностью от 15 до 45 минут помогут проработать пресс, руки, плечи, ягодицы и ноги. Преимуществом данного приложения является тот факт, что не важно, тренируешься ли ты в зале или дома. Чтобы начать тренировку, необходимо выбрать цель – стройность, тонус, сила и в соответствии с ней вы получаете доступ к огромному количеству упражнений. Каждая тренировка состоит из нескольких различных упражнений, которые сопровождаются пошаговыми инструкциями с фотографиями или видеороликами.

Sworkit Lite – очень удобное приложение для занятий спортом с большим количеством упражнений. Sworkit выделяется универсальностью, практичностью и невероятной вариативностью. Дело в том, что для каждого вашего занятия Sworkit случайным образом генерирует новый комплекс упражнений из огромного числа упражнений, имеющихся в базе программы. Это объясняется интересным принципом, который заложен в механизм подбора упражнений и комплексов для тренировок. Занимающемуся необходимо выбрать тип тренировки (растяжка, йога, силовая и т.д.), указать время, и на экране появляются видеоролики с реальными спортсменами, которые демонстрируют упражнения. Приложение сохраняет результаты, и каждый день напоминает студенту о тренировках, разрабатывает программу тренировок на 30 дней. Увеличение нагрузки необходимо начинать постепенно [1].

Приложение «Идеальное тело».

Gym Pro – это не только хороший дневник тренировок, предусматривающий наблюдение за прогрессом, составление расписания и целый списком платных циклов программ с конкретными целями, но и настоящий полноправный электронный тренер. Для контроля ваших успехов **iGym Pro** предоставит подробную статистику тренировок в виде графиков и диаграмм. В процессе тренировки вы можете контролировать каждый подход, используя таймер и тут же занося все данные в собственный журнал. Это настоящий клад для тех, кто пытается вести здоровый образ жизни. Приложение сделано в форме энциклопедии, в которой вы можете найти много полезной информации. Отдельные упражнения для мужчин и женщин, программа тренировок и так далее – все это станет вам доступно. Приложение может работать офлайн – это большой плюс.

Особенности приложения iGym Pro: широкий выбор готовых программ, тренировок и возможность создания собственных, встроенный таймер, хорошо организованная статистика, множество упражнений с описанием техники исполнения и наглядными иллюстрациями, планирование тренировочной недели.

Занимаясь по любому из выбранных приложений студент никогда не должен забывать о методах и способах самоконтроля. Студенту рекомендуется перед началом занятия измерять пульс. Это необходимо для правильного определения ритма дыхания. Например, если пульс 60-80 ударов в минуту, то есть количество ударов четное, то при движении вдох распределяется на 4-6 шагов и так же выдох. Если пульс нечетный, 61-81 удар, то вдох распределяется на 3-7 шагов. Ритм дыхания надо обязательно приспособить к ритму движения для возможно более полного и полезного функционирования дыхательной системы. В ходе занятия контролируется дыхание: вдох производится через нос, а выдох - ртом, спокойно, без толчков,

губы при этом сложены дудочкой для создания некоторого сопротивления выдыхаемой воздушной струе.

Студенты, занимающиеся самостоятельно физическими нагрузками, должны четко представлять, что ритмичное протекание физиологических процессов - это важнейшее свойство живого организма. Биоритмы отдельных органов и систем взаимодействуют друг с другом и образуют упорядоченную систему ритмических процессов - организацию деятельности организма во времени. Например, различают суточный биоритм, при котором высокий уровень работоспособности у человека наблюдается примерно с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизические функции в период от 2 до 3 часов ночи и от 13.00 до 15.00 дня. В плане проявления работоспособности наиболее производительными являются вторник, четверг и пятница, а нерезультативными – понедельник и суббота. Правильное составление распорядка дня, распределение работы так, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала наибольшим возможностям организма – одна из важнейших задач сохранения здоровья. При возрастающих физических нагрузках требуется также оздоровление условий и режима учебы, быта, труда и отдыха. Необходимо использовать оздоровительные факторы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические средства. Большое значение приобретают закаливание, комплексы оздоровительно-гигиенических мероприятий, разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность.

Библиографический список

1. Амиров А.Ж., Ашимбекова А.М., Темирова А.Е. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза // Молодой ученый. – 2017. – №1. – С. 13-15.

2. Кариаули А.С. «Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №1. – С. 51-54.

USE OF MOBILE APPS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE CONTEXT OF THE PANDEMIC

E.M. Solodovnik, *Senior Lecturer*
A.V. Kiselev, *Senior Lecturer*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *A modern teacher should know the trends in the development of modern information technologies, master them and be able to correctly and reasonably apply them in the educational process. This is especially true in today's situation, when teachers have to conduct many classes remotely. This article provides examples of mobile apps that can become assistants for teachers and physical education teachers in the context of a pandemic.*

Keywords: *physical culture, pandemic, functional state, mobile applications, self-control.*