Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что реализация функций речи в иноязычных коммуникативных актах напрямую зависит от степени владения системой языка. В то же время, поскольку речевая организация представляет собой динамическую систему, то при достаточно высоком уровне овладения иноязычными средствами выражения (приближающимися при системном обучении к уровню владения средствами родного языка), реализация функций речи в высказываниях будет проходить по тем же параметрам, что и в родном языке.

Кариаули А.С.

Мобильный телефон как спортивный инвентарь, или использование технических новинок при проведении занятий по физической культуре

ФГБОУ ВО «Петрозаводский Государственный университет»

(Россия, Петрозаводск)

doi: 10.18411/lj-06-2020-278

idsp: ljournal-06-2020-278

Аннотация

Статья посвящена обзору программ и приложений для мобильных телефонов, которые могут быть использованы на занятиях по физической культуре для повышения качества проведения занятий и повышения интереса к занятиям со стороны обучающихся.

Abstract

The article is devoted to the review of programs and applications for mobile phones that can be used in physical education classes to improve the quality of classes and increase the interest in classes from students

Современная наука и техника раскрыли величие человеческого разума; изменили мир и представления о нем. Современная наука и техника внесла принципиально новые подходы к привычным для нас вещам, что оказало воздействие на все стороны социальной жизни. Сейчас прогресс современного общества нельзя представить без развития науки и техники, без внедрения технологических новшеств. Технологический прогресс и изменения потребностей человека приводят к определенным изменениям и в образовательном процессе: управлении, построении, организации, средствах и методах. Высокотехнологическое развитие общества подталкивает образование к внедрению в процесс обучения индивидуальности и креативности в применении знаний [1].

Физическая культура всегда высоко ценилась в обществе, как возможность укрепления здоровья нации. Физически подготовленный человек способен больше сделать для общества и дольше сохранить работоспособность. На данный момент, в наш век гуманитарной направленности труда, развитие личностных возможностей не только в умственном, но и в физическом плане, необходимо для максимальной работоспособности населения. Физическая культура необходима для гармоничного становления себя как личности, которая способна проявить себя во всех отраслях жизни и занять достойное место в обществе, где он сможет приносить максимальную пользу. Обществу остро нужны хорошо образованные, энергичные люди, умеющие принимать яркие, интересные решения и не боящиеся ответственности. Поэтому включение в учебный план ВУЗов дисциплины «Физическая культура» является актуальным и обусловлено задачами подготовки квалифицированных специалистов, имеющих высокий уровень физической подготовки, умеющих регулярно применять различные формы и методы физической культуры в повседневной жизни.

В занятия по дисциплине «физическая культура» технический прогресс врывается, так же как и во все остальные сферы нашей жизни. Увлечения техническими новинками являются сейчас и модой и обязательной стороной жизни современного человека. И не только молодежь в наше время увлечена телефоном, без этого устройства уже многие не представляют полноценной жизни. Мы используем смартфоны в различных сферах жизнедеятельности – работа, отдых, и в том числе спорт, для потребностей которого разработано огромное количество приложений. С их помощью можно составлять планы тренировок, распределять нагрузку и смотреть свои результаты.

Многие из этих приложений можно эффективно использовать на занятиях физической культурой, с помощью новинок технического прогресса повышая интерес молодежи к учебным и самостоятельным занятиям; к своим личным успехам; добиваться добросовестного и качественного исполнения упражнений.

Мы выбрали три удобных и простых приложения, использование которых возможно при проведении занятий по физической культуре:

Отжиматор - это приложение считает отжимания, без использования каких-нибудь дополнительных датчиков или устройств. Необходимо просто положить свой iPhone вверх экраном на пол, прямо себе под грудь. Каждое правильное отжимание будет засчитано. При фиксировании правильного отжимания телефон издает определенный звук и «засчитывание» понятно даже если не смотреть на экран со счетчиком. В приложении «Отжиматор» есть два режима для тренировки. Первый — это тренировка по времени: можно установить желаемое время и за заданный период отжаться как можно больше раз (здесь надо напомнить, что выставлять сразу большое количество времени не стоит, необходимо начать с малого, затем можно постепенно увеличивать время своей тренировки). Второй режим — это тренировка на количество: время ничем не ограничено, необходимо просто задать желаемый результат, например, 75 отжиманий, и реализовать заданную цифру. На экране будет видно, сколько уже сделано и сколько еще осталось сделать [4]. Использование приложения «Отжиматор» на занятиях физической культурой возможно в нескольких вариантах:

1. Как вариант самостоятельной работы во внеучебное время для повышения общей физической подготовленности и подготовки к сдаче контрольных нормативов. При таком варианте каждому предлагается индивидуальная программа, где расписаны тренировочные дни и количество отжиманий на тренировке в зависимости от уровня подготовленности занимающегося. Так же возможен вариант применения приложения «Отжиматор» при проведении самостоятельной утренней гигиенической гимнастики (зарядки).

2. Непосредственно на занятиях: А) если программа скачана на телефон только у преподавателя – как вариант задания для рабочей группы: например 90 отжиманий на троих с заданием отжиматься по 10 раз в порядке установленной очередности. В итоге каждый участник отождествит 30 раз с достаточным интервалом для отдыха (цифры задания здесь приведены только для удобства восприятия информации). В) возможен вариант, когда программа скачана у большинства/всех участников группы и тогда задания могут варьироваться: самое быстрое выполнение определенного количества отжимания, самое большое количество отжиманий за один раз. Надо отметить студенты с удовольствием используют на занятиях данную программу, устанавливая ее, соревнуясь и подбадривая себя на экране телефона мотивирующими словами (это позволяет приложение программы).

Личные результаты в приложении доступны как в виде удобной таблицы, так и в виде графика, который достаточно удобен для отслеживания своих результатов, чтобы в дальнейшем стремиться к еще большим цифрам и показателям. Это приложение можно синхронизировать с Game Center и тогда посоревноваться можно будет не только с самим собой, но и со своими друзьями. Так же свои результаты можно экспортировать в Facebook или Twitter.

Второе приложение по фитнесу, удобное в использовании на занятиях по физической культуре является таймер Табата. Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Табата уже давно обрела популярность среди занимающихся благодаря очень простой и универсальной методике. Создана система 1996 году японским физиологом и доктором наук Изуми Табата, который проводил исследования в поисках эффективного способа повышения выносливости спортсменов. Протокол системы Табата был протестирован в строгой научной обстановке и это стало одним из самых серьезных доказательств эффективности методики.

Классическая Табата-тренировка имеет следующую структуру: 20 секунд нагрузка, 10 секунд – отдых, этот цикл повторяется 8 раз. Таких 4-минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1-2 минуты. Программа приложения позволяет устанавливать любую длительность цикла. Упражнения цикла можно расписать (занести в программу) и тогда на экране телефона будет видно название выполняемого упражнения и длительность его выполнения в обратном отсчете. Данную программу удобно и просто использовать на занятиях при проведении круговой тренировки по станциям: преподавателю уже не нужно постоянно контролировать время и давать сигнал к окончанию/началу выполнения упражнения, и он полностью может сконцентрироваться на методических указаниях и, при необходимости, на исправлении ошибок в технике занимающихся. Программа не только контролирует циклы работы и отдыха, но отсчитывает в обратном порядке заданное количество циклов. Эмоциональную окраску занятию придает музыкальное сопровождение, встроенное в систему: «работа» сопровождается динамичной музыкой, «отдых» – спокойными плавными мелодиями. При желании музыку можно поставить свою, из загруженных на телефон. Данная программа удобна и как вариант блока общефизической подготовки на занятии любой направленности. Такие блоки проходят быстро, организованно, с соревновательным элементом. Пример: все участники группы берут гимнастические коврики и образуют круг. Преподаватель в паузы отдыха показывает/озвучивает каждое последующее упражнение: отжимания 20 сек/ 10 сек отдых/ 20 сек упражнения «лодочка» / 10 сек отдых /20 сек подъем из планки в упор лежа и возвращение назад/ 10 сек отдых / 20 сек пресс упражнение «складной ножик» или «скрепка». Далее следует пауза отдыха продолжительностью в 1 минуту и повторение всего цикла. Данный метод хорошо себя зарекомендовал: все занимающиеся находятся на виду друг у друга, хорошо видна работа, качество выполнения, темп каждого и недобросовестного исполнения упражнений практически нет. При выполнении всех упражнений в системе Табата необходимо напоминать обучающимся, что скорость не должна быть достигнута искажением правильной техники выполнения упражнения.

Приложение Strava считается одним из самых удачных приложений для кардиотренировок. Это приложение посредством GPS считывает расстояние, рассчитывает скорость движения и примерный набор высоты. В нем можно вести журнал своих тренировок, отслеживать результаты и достижения, отслеживать маршруты. Кроме этого Strava работает как своего рода спортивная социальная сеть, можно добавлять друзей, подписаться на интересные страницы спортсменов, следить за их результатами и тренировками [3]. В Петрозаводском государственном университете это приложение эффективно используется уже четвертый год:

- как средство дистанционного контроля педагога к своим ученикам при самостоятельном выполнении тренировочного задания на каникулярный период. Курирующий преподаватель может дистанционно видеть тренировочные показатели обучающегося, контролировать, исправлять недочеты и вносить корректировку при необходимости.

- как вариант отработки пропущенных студентом занятий по дисциплине «физическая культура». Отработка пропущенных занятий по мобильному приложению удобна в первую очередь самому студенту – заниматься можно в предпочтительное для себя время, самостоятельно выбирая место занятия, в выбранной самому компании или одному. Студенту необходимо зарегистрироваться на платформе приложения и подключиться к пользователю, который осуществляет контроль за отработкой пропущенных занятий. Алгоритм отработки и методические рекомендации к самостоятельным занятиям и самоконтролю были выложены на сайте кафедры физической культуры университета. По положению разрешено закрывать пропущенные занятия, выполняя и записывая приложением две беговых тренировки в неделю длительностью 35-45 минут в свободном для себя темпе, с разрешением чередовать легкий бег с шагом. В ленте новостей ответственный за отработку преподаватель видит тренировку каждого зарегистрированного на его странице участника – место тренировки, длительность, темп; у него есть возможность отметить занятие и написать пользователю комментарий к тренировке. [2]. Эта форма работы в ПетрГУ дала ощутимые результаты по ликвидации задолженности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и за период 1 ноября - 2017 года по май 2019 года участники суммарно пробежали более 4,5 тысяч км.

Обязательно в дополнении к использованию приложений должна проводиться теоретическая подготовка – обучающимися должны быть усвоены методики контроля и самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой.

Программы Ожиматор и таймер Табата при предварительной установке работают и без обслуживания телефона коммуникационными компаниями, поэтому возможно использовать «старые» телефоны, которые по каким либо причинам поменяны своими владельцами на более новые модели. И возможно в тренерской педагога физической культуре телефон появиться в качестве спортивного инвентаря для повышения качества проведения занятий и повышения интереса к занятиям со стороны обучающихся.

Можно с уверенностью сказать, что с помощью спортивных приложений для мобильных телефонов можно повысить двигательную активность обучающихся, дополнительно мотивировать на самостоятельные занятия, проводить занятия более организованно, интересно и на современном уровне.

1. Каландия И.Д. Научно-технический прогресс и некоторые аспекты развития культуры // Перспективы человека в глобализирующемся мире. / Под ред. Парцвания В.В. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургское философское общество, 2003.
2. Кремнева В. Н., Кариаули А. С., Опыт работы с задолженниками по дисциплине физическая культура/ В. Н. Кремнева, А. С. Кариаули// EUROPEAN SCIENTIFIC CONFERENCE сборник статей VII Международной научно-практической конференции. - Пенза, 2017
3. Кариаули А. С., Кремнева В.Н. Мобильное приложение "STRAVA" как средство повышения мотивации и контроля при организации самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию [Текст] / В.Н. Кремнева, А.С. Кариаули // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. - Новосибирск , 2017. - С.105 - 110.
4. Обзор бесплатных приложений для фитнеса [Электрон. рес.] – Электрон ст. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>