

Ледовская О.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

E-mail: ledovskya@rambler.ru

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ПОДХОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Цифровой формат общения стал частью повседневной жизни и современный тренировочный процесс в спорте не исключение. Несомненно, цифровые технологии в организации и проведении учебно-тренировочных занятий оказывают значительное влияние на эффективность применения дистанционного подхода. В основе организации дистанционного подхода учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике лежит самостоятельная работа обучающихся, что соответствует принципам лично-ориентированного образования. В настоящее время созданы условия для осуществления обратной связи и взаимодействия тренера со спортсменом за счет применения информационных технологий, информационно-коммуникационных методов и дистанционного управления содержанием учебно-тренировочного процесса. Для более точной передачи информации применяются: технические средства контроля, видео отчеты, онлайн трансляция. В тоже время у 60% занимающихся зафиксировано незначительное снижение соревновательного результата. Поскольку, отсроченное общение тренера со спортсменом приводит к снижению информативности в определении степени результативности тренировочных воздействий. Несвоевременное выявление ошибок, допущенных при выполнении упражнений, затягивает процесс устранения недостатков в технике выполняемого двигательного действия. Тем не менее дистанционный подход позволяет повысить мотивацию и готовность обучающихся к самостоятельной работе. Применение цифровых технологий оказывает значительное влияние на эффективность дистанционного подхода к учебно-тренировочным занятиям по легкой атлетике. Повышает способность обучающегося к самоорганизации и позволяет более объективно и осмысленно подойти к тренировочному процессу.

Ключевые слова: дистанционный подход, цифровые технологии, сознательность, мотивация, учебно-тренировочные занятия, информационные технологии.

Ledovskaya O.A.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

E-mail: ledovskya@rambler.ru

ON THE EFFECTIVENESS OF THE REMOTE APPROACH IN ATHLETICS TRAINING SESSIONS

Nowadays, the digital format of communication has become a part of everyday life and the modern training process in sports is no exception. Undoubtedly, digital technologies in the organization and conduct of training sessions have a significant impact on the effectiveness of the remote approach. The organization of the distance approach of athletics training sessions is based on the independent work of students, which corresponds to the principles of personality-oriented education. Currently, conditions have been created for feedback and interaction between the coach and the athlete through the use of information technology, information and communication methods and remote control of the content of the training process. For more accurate transmission of information, technical controls, video reports, and online broadcasting are used. At the same time, 60% of the participants recorded a slight decrease in their competitive result. Because delayed communication between the coach and the athlete leads to a decrease in information content in determining the degree of effectiveness of training effects. The untimely indication of errors made during the performance of exercises delays the process of eliminating deficiencies in the technique of the performed motor action. Nevertheless, the distance approach makes it possible to increase the motivation and willingness of students to work independently. The use of digital technologies has a significant impact on the effectiveness of the remote approach to athletics training sessions. It increases the student's ability to self-organize and allows a more objective and meaningful approach to the training process.

Key words: remote approach, digital technologies, consciousness, motivation, educational and training sessions, information technology.

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично на протяжении многих лет и направлен на достижение спортсменами высоких спортивных результатов. Известно, что для достижения высоких результатов в спорте необходима целенаправленная планомерная тренировка, направленная на постоянное повышение двигательных возможностей, повышение работоспособности обучающихся, совершенствование технической подготовленности и удержание спортивной формы. В последние годы отмечается сложная эпидемиологическая обстановка, в которой тренерам и спортсменам приходится подстраиваться под сложившиеся обстоятельства [1]–[3].

В сложившейся ситуации, с целью предотвращения нарушения принципа систематичности и непрерывности тренировочного процесса, приходится прибегать к дистанционному подходу в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Довольно частое использование дистанционного подхода в спортивной подготовке легкоатлетов привело к необходимости анализа его рациональности и эффективности.

Основная проблема с которой сталкивается тренер при дистанционном управлении тренировочным процессом легкоатлетов заключается в специфичности планирования, организации, регламентирования учебно-тренировочных занятий, педагогического контроля за эффективностью тренировочных воздействий, необходимостью применения цифровых технологий. Общеизвестно, что планирование содержания учебно-тренировочного занятия осуществляется с определением цели на текущий момент, учетом анализа предыдущих результатов спортсменов, интенсивности и объема тренировочной нагрузки, места и времени тренировки [1]–[5].

При организации дистанционных занятий тренер имеет возможность влиять на содержание, организацию и эффективность тренировочного процесса исключительно за счет использования цифровых технологий. Следовательно, есть вероятность возникновения проблемы осуществления педагогического контроля, направленного на оценку функционального, текущего и оперативного состояния спортсмена, объема тренировочных нагрузок, эффективности тренировочных воздействий.

Цель нашего исследования – анализ эффективности применения дистанционного подхода в организации тренировочного процесса легкоатлетов.

Задачи:

– Исследовать мотивационное состояние обучающихся.

– Выявить основные средства и методы дистанционного подхода легкоатлетов.

– Определить цифровые и информационно-коммуникационные технологии для организации дистанционного подхода тренировочного процесса.

– Организовать оперативный контроль за эффективностью дистанционного подхода в тренировочном процессе.

Работа тренера по формированию устойчивых мотивов к самостоятельной работе у спортсменов заключалась в превращении мотивов в стимулы тренировочной деятельности, в реализации принципов сознательности и активности. Точное понимание спортсменом поставленных задач тренировки, особенностей сочетания средств и методов тренировочных воздействий может в значительной степени повысить эффективность дистанционных тренировок. Формировались побудительные мотивы, позволяющие ориентировать обучающегося на высокий спортивный результат [6]–[11].

При планировании дистанционных учебно-тренировочных занятий нами учитывались конкретные условия, своеобразие обстановки, в которой обучающийся будет выполнять тренировочные задания.

Обучающиеся получали задание с четко заданными временными, пространственными и скоростными показателями. Обратная связь со спортсменами осуществлялась за счет использования цифровых технологий: видеосвязь, онлайн трансляция. По завершению тренировочного занятия тренер вместе со спортсменом проводил анализ результатов самостоятельного выполнения упражнений. Текущий контроль позволял вносить коррективы в планирование следующий тренировочных занятий, в подбор более эффективных средств и методов тренировки. Обязательным условием было ведение спортсменом дневника тренировок, для сопоставления заданного тренировочного задания с его фактическим выполнением.

Комплексный контроль за физическим состоянием обучающихся заключался в получении информации о функциональной, физической, технической и психологической подготовке с дальнейшей оценкой этих данных.

В качестве критериев выступали временные и скоростные показатели тренировочных упражнений, показатели функционального состояния: частота сердечных сокращений, показатели дыхания, время восстановления.

По окончании учебно-тренировочного занятия проводился совместный со спортсменом анализ влияния тренировочных воздействий на организм обучающихся, сравнительный анализ исходных данных и показателей в течении тренировочного занятия.

Для повышения эффективности управляющих воздействий тренера непосредственно на самом учебно-тренировочном занятии нами применялись следующие информационно-коммуникационные технологии: общение через социальные сети в реальном времени, многократный просмотр видеозаписи эталонной техники заданного двигательного действия [13]–[17].

Применение информационных технологий было направлено на анализ оперативного состояния спортсмена в течение учебно-тренировочного занятия, изменяющегося под влиянием тренировочных воздействий, их сочетаний, интервалов отдыха, количества повторов и общего объема выполненной работы.

В большинстве случаев, это было отсроченное общение тренера со спортсменом, и, как следствие, наблюдалось снижение информативности в определении степени результативности тренировочных воздействий на спортсмена. Несвоевременное указание на ошибки, допущенных при выполнении упражнений, затягивало процесс устранения недостатков в технике выполняемого двигательного действия, а также повышало риск травмирования.

При проведении контроля за выполняемостью тренировочных заданий, выяснилось, что 25% спортсменов частично не доделывают тренировочный план, 5% занимаются не систематически и 70% спортсменов полностью выполняют рекомендации тренера.

Можно предположить, что проблема заключена в недостаточно высоком уровне мотивации части спортсменов и не достаточном умении

самостоятельно организовывать тренировочный процесс.

При анализе дневников спортсменов с низкой мотивацией мы отметили упрощение упражнений со стороны спортсменов, самовольное снижение интенсивности, выполняемого задания, что, в свою очередь, увеличило сроки освоения запланированных объемов тренировочной нагрузки.

У 60% занимающихся было снижение соревновательных результатов, что подтверждает наше предположение в недостаточной эффективности применения дистанционного подхода к учебно-тренировочному процессу легкоатлетов.

Тем не менее часть спортсменов продемонстрировала умение обдуманно изучать и выполнять детали техники, следить за своим текущим функциональным состоянием, посредством подсчета пульса как во время выполнения заданного упражнения, так и после выполнения.

Спортсмены приобрели опыт осмысливания, осознания структуры тренировочных занятий, более детального понимания техники выполняемых упражнений. Можно сделать вывод, что дистанционный подход способствует формированию у спортсменов дисциплинированности, готовности своевременно и точно выполнять указания и требования тренера.

Таким образом, анализ полученных в ходе исследования результатов показал, что далеко не все спортсмены обладают способностью к самоорганизации, что приводит к довольно низкой работоспособности на учебно-тренировочном занятии. Следовательно, основной задачей, стоящей перед тренером при дистанционном формате подготовки, является поддержание психической готовности обучающихся к достижению высоких спортивных результатов, что позволит спортсменам упорно и настойчиво тренироваться, и добиваться поставленной цели даже в непривычных для себя условиях.

Потеря тренером возможности в реальном времени регулировать тренировочную нагрузку, варьировать ее, снижает эффективность учебно-тренировочного занятия и повышает возможность возникновения состояния перетренированности. Следовательно, на учебно-тренировочных занятиях необходимо наличие скорого оперативного контроля, основанного

на применении информационно-коммуникационных средств, за выполнением спортсменом тренировочных заданий, за динамикой функционального состояния спортсменов облегчает процесс подбора оптимального объема тренировочных воздействий.

Для эффективной организации дистанционного подхода тренировочного процесса легкоатлетов необходимо соблюдение следующих условий: использование цифровых технологий, наличие ясности поставленной цели учебно-тренировочного занятия, обеспечение оперативного контроля за состоянием спортсмена во время учебно-тренировочного занятия, наличие

педагогических воздействий со стороны тренера, направленных на формирование стимулов, трудолюбия, активности, дисциплинированности спортсменов, использование рациональных форм учебно-тренировочных занятий в зависимости от обстановки и условий, в которых обучающийся будет выполнять тренировку, а также функционального состояния.

Можно предположить, что полученные в ходе исследования данные позволят дополнить, уточнить и повысить эффективность основного содержания дистанционного подхода к организации тренировочного процесса легкоатлетов.

20.02.2024

Список литературы:

1. Агаев, Рауф Азер оглы. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Рауф Азер оглы Агаев; [Место защиты: ФГКВУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации], 2020. – 156 с.
2. Малютина, М.В. Реализация педагогической модели формирования гражданственности в процессе физического воспитания студентов в вузе / М.В. Малютина, С.Ю. Соловых, Е.В. Удовиченко, И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2021. – № 4 (232). – С. 30–36.
3. Старшинова, Т.А. Реализация индивидуальной образовательной траектории как фактор профессионального самоопределения обучающихся в системе дополнительного образования / Т.А. Старшинова, А.О. Курочкин // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2023. – №3. – С. 149–154.
4. Тихонова, Т.К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию : дис.... канд. пед. наук / Т.К. Тихонова. – Москва, 2000. – 154 с.
5. Hjelle, L. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications / L. Hjelle, D. Ziegler. – 3th ed. – 1992.
6. Deci, E.L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / E.L. Deci. – N.Y, 1985. – 156 p.
7. Илькевич, К.Б. Мотивация студентов к спортивной деятельности / К.Б. Илькевич, Р.А. Корнеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. – М.: Прометей, 2013. – С. 58–65.
8. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
9. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта: в 2-х чч. / Сост. В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005. – Ч. 1. – 448 с.
10. Maslow, A.H. Motivation and personality / A. H. Maslow. – N.Y. 1987, – 225 p.
11. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. – 671 с.
12. Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance / J. M. Williams (Ed.). – 2d. – London, Toronto: Mayfield Publishing Company, 1993. – 383 p.
13. Гончарова, Н.А. Информационные и коммуникационные технологии в развитии инклюзивного образования в новых социально-экономических условиях / Н.А. Гончарова, М.А. Гончарова, Д.А. Фандеева // Научный альманах. – 2015. – № 11–2. – С. 104–107.
14. Кашицин, В.П. Исследование процесса цифровизации в системе общего образования России / В.П. Кашицин // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2020. – Т. 1, № 3(68). – С. 52–63.
15. Ледовская, О.А. Особенности тренировочного процесса в спортивном ориентировании при дистанционном формате обучения / О.А. Ледовская, М.В. Малютина, О.М. Грищенко // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), Оренбург, 26–27 янв. 2022 г. / Оренбург. гос. ун-т ; ред. А.В. Пыхтин. – Оренбург : ОГУ, 2022. – С. 533–536. – 4 с.
16. Рындак, В.Г. Цифровые технологии как средство развития инклюзивного образования / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2021. – №3. – С. 70–78.
17. Удовиченко, Е.В. Дистанционные технологии обучения физической культуре в вузе (на примере ОГУ) / Е.В. Удовиченко, И.Г. Горбань // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2021. – № 1 (229). – С. 105–111.

References:

1. Agaev, Rauf Azer oglu (2020) *Management of the development of student sports in the conditions of an educational organization of higher education*: PhD dissertation. Place of protection: FGKVOU VO «Military Institute of Physical Culture» of the Ministry of Defense of the Russian Federation, 156 p.
2. Malyutina M.V., Solovykh S.Y., Udovichenko E.V., Gorban I.G. and Grebennikova V.A. (2021) Implementation of the pedagogical model of citizenship formation in the process of physical education of students at a university. *Vestnik of the Orenburg State University*, No. 4 (232), pp. 30–36.
3. Starshinova T.A. and Kurochkin A.O. (2023) Realization of an individual educational trajectory as a factor of professional self-determination of students in the system of additional education. *Vestnik of the Orenburg State University*, No. 3, pp. 149–154.

4. Tikhonova T.K. (2000) *Formation of university students' readiness for physical self-education*. PhD dissertation. Moscow, 154 p.
5. Hjelle L. and Ziegler D. (1992) *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*. 3th ed.
6. Deci E.L. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. N.Y, 156 p.
7. Ilkevich K.B. and Korneev R.A. (2013) Motivation of students to sports activities. *Actual problems of physical culture and sports: collection of scientific and methodological works of the teaching staff, graduate students, applicants and students*. M.: Prometheus, pp. 58–65.
8. Lubyshva L.I. (2001) *Sociology of physical culture and sports : a textbook*. M.: Academy, 240 p.
9. Stolyarov V.I., Chesnokov N.N. and Stopnikova E.V. (comp.) (2005) *Textbook on the sociology of physical culture and sports: in 2 parts*. M.: Physical culture, Part 1, 448 p.
10. Maslow A.H. (1987) *Motivation and personality*. N.Y., 225 p.
11. Posokhov S.T. and Solovyov S.L. (comp.) (2008) *The handbook of a practical psychologist*. M.: AST: The Guardian; St. Petersburg: Sova, 671 p.
12. Williams J.M. (Ed.) (1993) *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. 2d ed. London, Toronto: Mayfield Publishing Company, 383 p.
13. Goncharova N.A., Goncharova M.A. and Fandeeva D.A. (2015) Information and communication technologies in the development of inclusive education in new socio-economic conditions. *Scientific Almanac*, No. 11-2, pp. 104–107.
14. Kashitsin V.P. (2020) Investigation of the digitalization process in the Russian general education system. *Domestic and foreign pedagogy*, Vol. 1, No. 3 (68), pp. 52–63.
15. Ledovskaya O.A., Malyutina M.V. and Grishchenko O.M. (2022) Features of the training process in orienteering in the distance learning format. *The University complex as a regional center of education, science and culture : materials of the All-Russian Scientific method. conf. (from the international participation)*, Orenburg, January 26-27, 2022. Orenburg State University; ed. A.V. Pykhtin. Orenburg: OSU, pp. 533–536, 4 p.
16. Ryndak V.G., Allagulov A.M. and Chelpachenko T.V. (2021) Digital technologies as a means of developing inclusive education. *Vestnik of the Orenburg State University*, no. 3, pp. 70–78.
17. Udovichenko E.V. and Gorban I.G. (2021) Distance learning technologies of physical culture in higher education (on the example of OSU). *Vestnik of the Orenburg State University*, no. 1 (229), pp. 105–111.

Сведения об авторах:

Ледовская Ольга Анатольевна, доцент кафедры физического воспитания
факультета прикладной биотехнологии и инженерии
Оренбургского государственного университета,
кандидат педагогических наук
Orcid-id 0000-0001-5814-9906
E-mail: ledovskya@rambler.ru

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, д. 13