

*Ледовских Ирина Анатольевна*

канд. физ.-мат. наук, декан, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В УСЛОВИЯХ РАЗДЕЛЬНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ**

*Аннотация:* в статье анализируется «горячий» опыт использования цифровых образовательных ресурсов для обеспечения эффективного тренировочного процесса в условиях карантина, вызванного эпидемией. Показано, что даже в таких разделенных условиях контактная работа через цифровые технологии возможна, и она приносит дополнительные мотивировочные эффекты.

*Ключевые слова:* информационные технологии, цифровые технологии, цифровые образовательные ресурсы, эпидемия, тренировочный процесс, синергетический эффект.

Современное состояние мирового сообщества оказалось перед неординарным вызовом, вызванным коронавирусом, который активно вмешался в повседневную жизнь людей. На грани парализации оказались не только отдельные отрасли экономики, а целые страны. Спорт, во всех своих проявлениях, начиная от детского и заканчивая профессиональным, практически замер в своем функционировании по всему миру. Спорт замер, однако миллионы причастных к этому виду человеческой практики остались. В этой ситуации вопрос об использовании информационных технологий стал не просто актуальным, он становится палочкой-выручалочкой для всей отрасли.

Информатизация спортивной отрасли происходит в последние годы очень активно, внедряются самые передовые средства и методы управления как учебно-тренировочным процессом в целом, так и отдельных его сторон, вплоть до мельчайших нюансов [3; 4]. Но современная ситуация поставила проблему внедрения и использования информационных технологий с новой остротой.

Главной особенностью новой проблемы стала необходимость с помощью цифровых технологий обеспечить тренировочный процесс в условиях, когда все участники этого процесса оказались разъединенными требованиями карантина. Физкультурно-спортивная деятельность традиционно, со времен античности – это контактная оперативная работа ученика и тренера. Оперативность внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс обусловлена тем фактором, что объект получения физических нагрузок – живой человек. Его реакции на тренировочные раздражители не рефлексированы им самим непосредственно. Участие тренера во многом заключается в умении увидеть со стороны малейшие отклонения в выполнении задания и внести соответствующие коррективы [2]. И, конечно, никто не отменял психологического аспекта взаимоотношений специалиста и ученика. Нынешняя ситуация в одночасье разрушила привычный режим и поставила участников процесса по разные стороны. В этой связи online общение остается единственным способом поддержать коммуникацию и пусть в условиях удаленного доступа, но сохранить возможность поддержания спортивной формы участниками. Если в профессиональном спорте эта проблема решается за счет качественно оборудованных мест занятий, в которых тренер и спортсмен через визуализацию процесса могут взаимодействовать, то миллионы детских, студенческих и любительских коллективов оказались запертыми каждый в своем мире.

В нашем университете проблема учебного процесса по физической культуре и тренировочные программы сборных команд также столкнулись с проблемой разделенного нахождения специалистов и учащихся. С целью разрешения данной проблемы специалисты отрасли физическая культура совместно со специалистами информационных технологий разработали упрощенный технологический комплекс, позволяющий наладить контакт занимающегося и тренера в online режиме, даже если у контрагентов процесса в наличии только смартфоны. В качестве самого доступного и простого ресурса нами была использована платформа для проведения онлайн-занятий ZOOM. Эта популярная сегодня технология позволяет связывать в одном аудио- и визуальном ряду несколько

контрагентов, находящихся на расстоянии друг от друга. Преподаватель совместно со студентами организуют видеоконференцию, располагаясь так, чтобы все могли видеть друг друга. Понятно, что учебно-тренировочный процесс в виртуальном режиме не может заменить настоящую тренировку, но и задачи сегодняшнего этапа радикально отличаются от традиционной обстановки. Студенты, даже находясь дома, в неприспособленных условиях, видят своего наставника и могут быть уверены, что их ошибки и промахи будут вовремя купированы.

Еще одним преимуществом данной технологии является возможность подключать к работе не одного, а нескольких участников, что делает виртуальный процесс похожим на натуральный. Сегодняшний студент, вынужденный проводить за компьютером несколько часов в день, довольно быстро теряет физическую форму, приобретает избыточный вес и прочие прелести гиподинамии [1]. Но главным в нашей экспериментальной работе является все же психологическая сторона процесса. Как ни странно, совместная работа в виртуальном online пространстве, выявила совершенно особые свойства личности занимающихся в части их взаимодействия с преподавателем и партнерами. С чем это связано судить рано, слишком мало времени прошло в таком режиме, но нам очевидно, что ребята совершенно иначе относятся друг к другу, чем при традиционном контактном взаимодействии. Возможно, здесь играет роль «освоенного» индивидуально пространства, на которое никто претендовать не может. И в этом случае, естественно-природные, инстинктивные паттерны поведения человека получают иную коннотацию. Если наши наблюдения окажутся верными, то при переходе к нормальному режиму жизнедеятельности, мы можем получить еще один штрих в оценке поведения молодых людей в моменты физической активности. Целью статьи является попытка на «горячем» материале сделать первичные обобщения, через которые выстраивание учебного процесса в условия пандемии, возможно при условии использования современных информационных технологий. Такое плотное сочетанное использование средств из различных областей знания, обогащает не только преподавателя, вынужденного «на ходу»

искать новые средства и методы учебного процесса, но и самих студентов. Ведь не смотря на «присутствие» тренера, студент получает значительно большую, чем при традиционном подходе, дозу ответственности за свое отношение к делу. Одно дело находиться в специализированном помещении и другое дома, где есть масса искушений и соблазнов. Научиться преодолевать эти соблазны, заставить себя в непривычных условиях выложиться по полной, это получение дополнительной компетенции, которая будет востребована в жизни наверняка. В сопровождении учебного процесса с помощью сервиса ZOOM принимали участие специалисты кафедры математики и информационных технологий, для которых этот опыт оказался не менее ценен. Традиционно им приходилось обеспечивать статическую коммуникацию контрагентов, а динамическую, подвижную, активную коммуникацию приходилось осваивать с чистого листа. К чести специалистов, они справились уверенно, внося по ходу процесса ценные дополнения к технологическому ряду.

Важным аспектом проделываемой работы и предварительным выводом стал для нас тот факт, что студенты, не специализирующиеся в области информационных технологий и довольно часто выступающие исключительно в роли потребителя цифровых услуг, в нашей ситуации уверенно заняли статус субъекта деятельности. Осознав, что ситуация требует от них не только качественной физической активности, но и активности в области информационных технологий, цифровых ресурсов, студенты приняли эту «повинность» адекватно и достойно. Как оказалось, сочетание в одном действии двух разных по сути раздражителей – физического и когнитивного рождает в головах адептов сначала смятение и смущение, но довольно быстро этот этап сменяется на этап активной творческой эволюции. Учитывая, что физический статус в данной диаде играет все-таки ведущую роль и потому что он более привычен для реализации, когнитивный компонент добавляет привычному восприятию новые краски, новые оттенки. Другими словами, то, что воспринималось как привычное и доступное, оказывается наполненным дополнительным содержанием, меняющим не только само восприятие, но и форму этого восприятия. Сегодня еще рано го-

ворить о том, что нам удалось найти новый методический аспект тренировочного процесса, эпидемия продолжается. Но то, что даже в условиях максимально комфортных для физического развития и совершенствования этот процесс можно и нужно продолжать, используя для этого все доступные средства, очевидно. Трудно прогнозировать, как изменится мир после эпидемии, но уже сейчас многие специалисты утверждают, что отношение к собственному здоровью, к своему физическому статусу у людей изменится. Эпидемия стала для многих людей поводом взглянуть на свое физическое состояние другими глазами. Вероятность того, что к отрасли «Физическая культура и спорт» будут предъявлены повышенные требования, что в ряды физкультурников попадут люди, сегодня далекие от этого рода деятельности, высока. Наверняка среди вновь прибывших будет не малое число людей, для которых традиционные подходы, удовлетворяющие в полной мере сегодняшних адептов, окажутся не достаточными. В этой связи использование информационных технологий, цифровых ресурсов наверняка станет дополнительным подспорьем для развития отрасли. Важно подчеркнуть, наша задача состояла в том, чтобы показать возможности кооперации цифровых (когнитивных) и непосредственно физических ресурсов, дающих синергетический эффект не только для тех, кто управляет процессом, а и для тех, кто сам активно занимается физическими упражнениями. Принимающие участие в нашей работе студенты отмечают необычность процесса и его интересную составляющую. Пока идет поиск, притирка внедрения цифровых технологий непосредственно в тренировочный процесс, наверняка это направление имеет перспективу развития и в нормальных условиях жизни. Всегда разумное сочетание природного в человеке с его же свободным разумом было заботой интеллектуалов. Сегодняшняя неординарная ситуация позволила вскрыть еще один аспект этой вечной задачи.

### ***Список литературы***

1. Беликова О.Ю. Гиподинамия и влияние на здоровье студентов / О.Ю. Беликова, Г.Г. Ломоносова, А.А. Калько // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №11–4. – С. 619–620.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008. – 269 с.

3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К. Петров. – 4-изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 288 с.

4. Петров П.К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев. – М.: Академия, 2010. – 288 с.