

ДАНИЛЮК Христина Сергіївна
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У сучасному світі спорт став невід'ємною частиною міжнародних відносин. Про це свідчить ряд найважливіших міжнародно-правових актів: План дій ЮНЕСКО щодо зміцнення правопорядку в спорті і забезпечення його загальнодоступності.

Спалах коронавіруса змусила призупинити проведення світових спортивних змагань. У рік, коли чемпіонат Європи з футболу повинен був відбутися в 12 європейських країнах (червень - липень), а Олімпійські ігри в Токіо заплановані на липень - серпень, спортивний календар повністю переглядається. Одні старты скасовані, деякі - перенесені в інші міста або відкладаються на невизначений термін, треті - проводяться без глядачів або з обмеженням за кількістю відвідувачів.

Пандемія посіяла в світовому спорті справжню паніку. Організатори змагань не були готові брати на себе відповідальність і чекали вказівок - від національних властей або від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Пандемія паралізувала практично весь професійний і любительський спорт не тільки в світі, а й так само в Україні. Але необхідність фізичного навантаження ніхто не відміняв, тому що це важлива складова здоров'я кожної людини. Цьому нас вчать ще зі шкільних років на уроках фізкультури. Але як в нинішніх умовах карантину проводяться заняття з даної дисципліни?

Тренера зі своїми вихованцями працюють в наступних режимах:

➤ *Чат-заняття* - навчальні заняття, здійснювані з використанням чат-технологій. Чат-заняття проводяться синхронно, тобто всі учасники мають одночасний доступ до чату.

➤ *Веб-заняття* - дистанційні уроки, конференції, семінари, навчальні ігри та інші форми навчальних занять, що проводяться за допомогою засобів телекомунікацій та інших можливостей «Всесвітньої павутини».

Для веб-занять використовуються спеціалізовані освітні веб -форуми - форма роботи користувачів з певної теми або проблеми з допомогою записів, що залишаються на одному з сайтів з встановленою на ньому відповідною програмою.

Чат-занять відрізняються від веб-форуми можливістю більш тривалої (багатоденної) роботи і асинхронним характером взаємодії учнів і педагогів.

➤ *Телеконференція* - проводиться, як правило, на основі списків розсилки з використанням електронної пошти. Для навчальних телеконференцій характерно досягнення освітніх завдань. Також існують форми дистанційного навчання, при якому навчальні матеріали висилаються поштою.

В основі такої системи закладений метод навчання, який отримав назву «Природний процес навчання». Дистанційне навчання - це демократична проста і вільна система навчання. Учень, постійно виконуючи практичні завдання, набуває стійкі автоматизовані навички. Теоретичні знання засвоюються без додаткових зусиль, органічно влітаючись в тренувальні вправи. Формування теоретичних і практичних навичок досягається в процесі систематичного вивчення матеріалів і прослуховування і повторення за диктором вправ на аудіо і відеоносіях (при наявності).

Онлайн-урок будинку починається так само, як і зазвичай в школі: учитель або тренер відзначає присутність учнів на занятті. Виявилось, що під час дистанційного навчання відвідуваність теж не стовідсоткова. Основна причина, по якій діти не можуть вчасно з'явитися на уроці, - це технічні неполадки.

В процесі дистанційного навчання учні, напевно, зустрічаються з непередбаченими обставинами, які будуть заважати. Наприклад, в самий невідповідний момент може відключитися світло або вийти з ладу комп'ютер. А інтернет може обірватися прямо під час онлайн-уроку або заняття, і нічого з цим не зможете зробити. Віддалене навчання робить учнів і викладачів залежним від

технічних засобів.

Якщо юній спортсмен з якоїсь причини не був присутній на тренуванні, то він повідомляє викладачеві про це. Потім учень самостійно відпрацьовує пропущений матеріал і звітує.

Тренування ділиться на дві частини: приблизно 10 хвилин теорії, а потім практичні вправи. Тренер підбирає їх ретельно, відповідно до віку і фізичною підготовки учнів.

Під час онлайн-уроків тренер не може дати повний обсяг матеріалу так як у кожного умови заняття різні. У кого-то квартира, хтось проживає в будинку і наприклад: вийти і відпрацювати передачу м'яча зверху в волейболі або пробігти 60 м на швидкість в легкій атлетиці і т.д. не надається можливим. Але кожен тренер намагається дотримуватися програмного матеріалу. Для цього він знаходить відеоролики, які відповідають темі заняття, відбирає відповідні матеріал і відправляє їм. При цьому пояснює техніку виконання кожної вправи.

По суті тренер, під час дистанційного навчання виступає модератором та надає дітям інформацію.

Ясна річ, що викладач не може відстежити, як дитина виконує завдання. Викладач завжди орієнтує дітей так: на занятті ви отримуєте інформацію так само, як і на інших предметах в школі. Якщо не виходить виконати завдання під час тренування, то до нього можна повернутися в будь-який інший час. Тобто найголовніше - дати інформацію. Якщо виникають якісь питання у хлопців, тренера намагаюся їм все пояснити.

За час карантину у хлопців зібралася досить велика добірка цікавих вправ. Учні самі по настрою вибирають собі певну тренування і займаються у вільний час.

Якщо хочеться потанцювати, зайнятися розтяжкою, попрацювати на силу, у них є хороші перевірені і рекомендовані відеоролики. Всі вони відібрані ретельно, щоб з професійної точки зору хлопці правильно виконували вправи без травм і перевантажень.

Виходячи з розглянутих нами характеристик кожного із способів, можна

зробити висновок про те, що найбільш ефективним і безпечним проведенням тренеровки є найпопулярніший спосіб - реальна тренеровка з відеотрансляцій. Такий формат є єдиним, при якому можна хоча б частково вирішувати і виховне завдання, оскільки заняття відбувається в режимі реального спілкування педагога з учнями. Слід зазначити, що даний спосіб, на наш погляд, можна проводити на різних платформах, вибір яких повинен виходити як з конкретних завдань уроку, так і рівня комп'ютерної підготовки учнів і педагога. «Дистанційне навчання неминуче змусить битися з найсуворішим противником - власною лінню»

Список літератури:

1. Абрашкіна І.В. Питання застосування інноваційних технологій в галузі фізичної культури / І.В. Абрашкіна, Е.В. Попова, М.А. Солдатова. *Вісник ЛДУ ім. А.С. Пушкіна*. 2018. №2. С. 243-251.
2. Лапенко М.В. Система дистанційного навчання для школи (перші результати експериментального впровадження). *Вчені записки ІО РАО*. 2008. №28. С. 73-78.
3. Лєскова С.Г. Використання технологій дистанційного навчання в процесі вивчення англійської мови в середній школі. *Вісник освіти і науки. Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2013. №1 (7). С. 37-39.
4. Мусамедова К.А. Аналіз методів дистанційного навчання та впровадження дистанційного навчання в освітніх установах / К.А. Мусамедова, А.А. Халіков. *Праці Північно-Кавказького філії Московського технічного університету зв'язку та інформатики*. 2013. №1. С. 458-461.
5. Шатуновський В.Л. Ще раз про дистанційне навчання (організація і забезпечення дистанційного забезпечення) / В.Л. Шатуновський, Е.А. Шатуновський. *Вісник науки і освіти*. 2020. №9-1 (87). С. 53-56.
6. Дистанційне навчання. Навчальний посібник для ВНЗ. М.: Владос, 2018. 192 с
7. Жапарова С. Впровадження системи дистанційного навчання Moodle у вищій освіті. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. 112 с.