

## ДИСТАНЦИОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК НОВЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

Молдахметова Диана Айдосовна

[diana.moldaxmetova@bk.ru](mailto:diana.moldaxmetova@bk.ru)

магистрант Евразийского Национального университета имени Л.Н.Гумилева факультета социальных наук кафедры «Физическая культура и спорт», г.Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель – У.С.Марчибаева

В связи с ситуацией с пандемией коронавируса в мире 15 марта 2020 года Президентом Республики Казахстан был подписан указ, о введении чрезвычайного положения в Республике Казахстан, где были прописаны меры предотвращения распространения данного вируса в стране и законодательные постановления. Выдержка из указа: «В целях обеспечения безопасности населения Республики Казахстан в соответствии с подпунктом 16) статьи 44 Конституции Республики Казахстан и статьями 4, 5, 6 Закона Республики Казахстан «О чрезвычайном положении» **ПОСТАНОВЛЯЮ:**

1. В связи с объявлением Всемирной организацией здравоохранения нового коронавируса COVID-19 пандемией в целях защиты жизни и здоровья граждан ввести в соответствии с законодательством Республики Казахстан на всей территории Республики Казахстан чрезвычайное положение на период с 08 часов 00 минут 16 марта 2020 года на срок до 07 часов 00 минут 15 апреля 2020 года.

2. Создать на период чрезвычайного положения Государственную комиссию по обеспечению режима чрезвычайного положения при Президенте Республики Казахстан и наделить ее полномочиями, предусмотренными Законом Республики Казахстан «О чрезвычайном положении», в составе согласно приложению к настоящему Указу.

3. Ввести на период действия чрезвычайного положения следующие меры и временные ограничения:

1) усилить охрану общественного порядка, охрану особо важных государственных и стратегических, особорежимных, режимных и особо охраняемых объектов, а также объектов, обеспечивающих жизнедеятельность населения и функционирование транспорта;

2) ограничить функционирование крупных объектов торговли;

3) приостановить деятельность торгово-развлекательных центров, кинотеатров, театров, выставок и других объектов с массовым скоплением людей;

4) ввести карантин, осуществить масштабные санитарно-противоэпидемические мероприятия, в том числе с участием структурных подразделений Министерства обороны Республики Казахстан и органов внутренних дел, осуществляющих деятельность в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения;

5) запретить проведение зрелищных, спортивных и других массовых мероприятий, а также семейных, памятных мероприятий;

6) установить ограничения на въезд на территорию Республики Казахстан, а также на выезд с ее территории всеми видами транспорта, за исключением персонала дипломатической службы Республики Казахстан и иностранных государств, а также членов

делегаций международных организаций, направляющихся в Республику Казахстан по приглашению Министерства иностранных дел Республики Казахстан [1].

После подписания вышеуказанного документа, руководством и спонсорами Общественного объединения «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей» было решено перевести работу тренеров спортивных секции на дистанционные тренировки.

Дистанционное образование (ДО) – взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами [2].

После принятия решения о дистанционных тренировках встал вопрос о платформе подходящей для проведения данных занятий. После длительного обсуждения данного вопроса единогласным решением стало видео-сообщение отправляемое в общие группы родителей в различных мессенджерах, а обратной связью их видео-отчеты о проделанной работе.

Я являясь тренером ОО «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей» спортивной секции гольбол, в которой тренируются дети с нарушениями органов зрения, начала первые тренировки с помощью новых технологии, то есть записывала упражнения направленные на общую физическую подготовку в формате анимации. Это был первый опыт дистанционных тренировок как для меня, так и для моих коллег. Такие новшества дали тренером возможность проявления своих креативных подходов и выявления новых методов подачи тренировок.

Актуальность таких методов проявляется не только в сфере спорта, но и в образовательных учреждениях. К сожалению, Министерство образования Республики Казахстан и IT-компании предоставляющие домашний интернет не были готовы к такому масштабному онлайн-образованию. К счастью, чиновники нашли решение и запустили дистанционные уроки.

В секции гольбол с детьми с нарушением органов зрения была очень важна помощь родителей, так как у некоторых подопечных данной секции была тотальная слепота и при выполнении упражнений нужна обязательная поддержка извне. Родители детей тренирующихся у меня с радостью приняли новость о дистанционных тренировках и с энтузиазмом принялись за первые тренировки в домашних условиях. Первая проблема с которой мы столкнулись была перегруженностью интернет-сети и многим родителям было трудно отправлять видео-отчеты. Решением возникшей проблемы стало разрешение отправки фото-отчетов. Это облегчало отправку обратной связи.

Почему для первой тренировки я выбрала формат анимации, для того чтобы родители сами смогли хорошо разобраться с техникой выполнения упражнения и смогли правильно донести детям, что от них требуется. Все упражнения до этого выполнялись на тренировках и были знакомы детям. Под каждой анимацией я прописала описание задания и устное проговаривание, для того чтобы родители смогли правильно давать команду детям, а дети выполняли каждое упражнение под счет, так же как и на непосредственно на тренировках.

Первые видео-тренировки в домашних условиях прошли по плану. Родители помогали, дети с удовольствием выполняли упражнения и отправляли мне отчеты.

Далее для поиска новых и результативных методов преподавания я начала отправлять смонтированные видео, где показывала тренировочный процесс начиная с вводной части, переходя к основной и завершая заключительной частью. Видео сопровождалось музыкальной композицией и всплывающими субтитрами, то есть описанием упражнения и количеством повторений. Данный формат тренировки так же был воспринят хорошо и онлайн-тренировки продолжились.

К сожалению, на третий неделе карантина, интерес у детей и их родителей немного спал и стало меньше отчетов о тренировках. На вопрос почему перестали проводить

домашние тренировки были похожие ответы: - Мы тренируемся каждый день, но не хотим снимать это.

Слышать такое, конечно было приятно, но нужны были доказательства, так как спонсоры проекта #salamattybolashaq просили отчеты о проделанной работе и объяснив это родителям детей мы добились того, что они продолжили регулярно высылать свои видео и фото отчеты.

В заключении хотелось бы сказать, что ситуация происходящая в мире дало стимул для объединения народа в поиске новых решений и новых методов борьбы с возникающими проблемами.

Организация дистанционных тренировок помогло нам, тренерам и преподавателям, стать более мобильными, креативными и коммуникабельными. А для родителей особенных детей это возможность помочь своим детям стать сильнее. Для детей дистанционные тренировки помогут стать дисциплинированными и ответственно подходить к тренировкам, так же данный метод тренировок сможет не дать им забыть пройденный материал и не потерять набранную физическую форму. Так же на время карантинных мер дистанционные тренировки, как отличный метод скрасить свой досуг.

#### **Список использованных источников**

1. [https://online.zakon.kz/document/?doc\\_id=32648341#pos=11;-127](https://online.zakon.kz/document/?doc_id=32648341#pos=11;-127)
2. multiurok.ru