

УДК 796.015.4

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/25>

*Р.М. Константинова*

*г. Нижневартовск, МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа»*

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УДАЛЕННОМ РЕЖИМЕ В МАУ Г. НИЖНЕВАРТОВСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу, связанному с организацией тренировочной деятельности в удаленном режиме в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» в период пандемии на основе использования дистанционных технологий.

**Ключевые слова:** тренировочная деятельность; пандемия; дистанционные технологии.

*R.M. Konstantinova*

*Nizhnevartovsk, "Sport school"*

## ORGANIZATION OF TRAINING ACTIVITIES IN REMOTE MODE IN "SPORTS SCHOOL"

**Abstract.** The article is devoted to the issue related to the organization of training activities remotely at the UIA in Nizhnevartovsk "Sports School" during a pandemic based on the use of distance technologies.

**Keywords:** training activity; pandemic; remote sensing technologies.

Период пандемии стал непростым временем для миллионов россиян и для различных сфер жизни. Спорт не стал исключением и вошел в перечень отраслей, которые пострадали от ограничительных мер, связанных с коронавирусом [2–4]. МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» столкнулось с тем, что пришлось приостановить все тренировочные занятия, чтобы минимизировать риски и защитить спортсменов, тренеров, все физкультурно-спортивное сообщество от заражения коронавирусом.

Безусловно, важной задачей в данный период являлась поддержка спортсменов и тренеров, которые оказались в непростой ситуации, в связи с чем были разработаны методические рекомендации для тренеров по организации дистанционного тренировочного процесса и создан план мероприятий по поддержке всех, кто находился на самоизоляции [1].

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка спортсменов перешла с очного тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях посредством использования программы современного средства видеосвязи Zoom.

Данная программа позволяет осуществить упрощенную видеоконференцсвязь и обмен сообщениями на любых устройствах, участники могут совместно использовать свои экраны и делать заметки для достижения максимальной интерактивности. Это дало возможность тренерскому составу эффективно налаживать рабочие коммуникации.

Тренировочная деятельность в удаленном режиме стала одним из популярных решений, благодаря ряду реализуемых задач.

1. Возможность проведения онлайн-тренировок с ограничением по времени (40 минут).
2. Бесперебойность работы при стабильном интернете у пользователей.
3. Контроль тренера за тренировочным процессом, количеством спортсменов.
4. Возможность комментировать и давать методические указания в процессе.
5. Возможность демонстрировать упражнения самому, следить за выполнением.
6. Возможность делать заметки в чате, назначать домашние задания.
7. Наличие виртуальной доски и функции демонстрации экрана, позволяющей показывать презентации, заходить на различные сайты на онлайн-тренировке, просматривать видео совместно со спортсменами.
8. Управлять пользователями со стороны организатора (включать/выключать звук, опускать руку).
9. Возможность записи тренировочных занятий.

Ежедневно перед организацией видеоконференции со спортсменами тренер анализировал программу, планировал содержание для каждого тренировочного занятия. При необходимости проводил коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

Наиболее популярными упражнениями, выполняемыми спортсменами, можно назвать упражнения на координацию, поскольку их выполнение не требует большого пространства. Это упражнения, которые спортсмены обычно выполняют перед тренировками в качестве разминки. Вариантов тренировок в домашних условиях довольно много: упражнения с гантелями, с гирей, с резиной, а также отжимания, приседания, наклоны, выпады, прыжки, разножки, подтягивания (разными вариантами), скручивания, ягодичный мостик, подъемы ног, махи ногами, планка.

В качестве домашнего задания спортсмены получали задание по общей физической подготовке: это видеоролики по 7–10 упражнений, несколько комплексов, которые можно чередовать, изменяя интенсивность с целью получения лучшего результата.

Неотъемлемым фактором в организации тренировочной деятельности в удаленном режиме является контроль со стороны родителей (законных представителей), так как многое зависит от родителей, их ответственности и заинтересованности в том, чтобы ребенок продолжал тренироваться и поддерживать себя в хорошей физической форме.

Для развития мотивации спортсменов и с целью поддержания физической формы в условиях соблюдения самоизоляции проводились различные челленджи (англ. challenge – бросить вызов).

Свои видеоролики направляли как спортсмены, так и тренеры, показывая свои комплексы упражнений, уровень подготовленности. Принимая во внимание, что организация

тренировочного процесса была вынужденно остановлена, активная жизнь в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» не затихала.

Подводя итог, важно представить рекомендации по использованию удаленного режима при проведении онлайн-тренировок. Во-первых, не нужно бояться осваивать тренировочную работу в онлайн-формате. Профессионалы в оффлайне смогут легко оставаться профессионалами и в удаленном режиме. Во-вторых, необходимо ориентироваться на интересы и контакт со спортсменами, важна понятная всем обратная связь и учет особенностей спортсменов.

Опыт работы в удаленном режиме позволил организовать проведение онлайн-тренировок в понятной и доступной форме. Спортсмены с удовольствием посещали онлайн-тренировки и мероприятия, о чем свидетельствуют данные опроса родителей, проведенного по завершении дистанционного периода.

Таким образом, организация тренировочной деятельности в удаленном режиме посредством использования платформы Zoom стала отличным проводником в виртуальный мир, в который тренер отправился вместе со своими спортсменами.

## Литература

1. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.
2. Методические рекомендации МР 3.1/2.1.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74075225>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 “Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)”». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74077903>
4. Рекомендации субъектам Российской Федерации по поэтапному снятию ограничительных мероприятий в отрасли физической культуры и спорта в условиях эпидемического распространения COVID-19 (в соответствии с методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 3.1.0178-20 от 08.05.2020 г.). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73922328>

© Константинова Р.М.