

7.4 «Особливості навчально-тренувального процесу у період карантину»

Фізична активність допомагає не тільки зберегти та зміцнити здоров'я але є й одним із важливих та ефективних засобів профілактики захворювань і гармонічного розвитку особистості.

Одним з основних завдань сучасного суспільства є виховання здорового покоління. Тому, заняття фізичними вправами у різних спортивних секціях мають дуже велике значення для гармонійного фізичного та психічного розвитку молодого покоління.

У процесі навчально-тренувальних занять у спортивних секціях зміцнюється не лише тіло учня але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість, дисциплінованість, наполегливість, вольові якості. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє прояву вольових зусиль, подоланні негативних емоцій; дотриманні певного режиму життя, тренування і харчування. Саме тому, під час карантину ні в якому разі не слід припиняти займатися обраним видом спорту [227].

Швидке поширення COVID-19 не тільки в Україні, але у світі загалом, призводить до погіршення стану як у всіх сферах життєдіяльності людини, так і до негативних змін у спорті. Не винятком є стан з навчально-тренувальним процесом у ДЮСШ ім. Івана Боберського міста Дрогобича.

Такий стан триває у же 3 рік починаючи з 25 березня 2020 року коли вперше було запроваджено режим надзвичайної ситуації по всій території України керуючись Постановою Кабінету Міністрів України № 211 від 11 березня 2020 р. «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2».

Карантинні заходи накладають певні обмеження щодо повноцінного навчально-тренувального процесу у позашкільних закладах, а саме, у дитячо-юнацьких спортивних школах. Виникають проблеми із забезпеченням дистанційного навчання учнів груп початкової підготовки у домашніх умовах.

Особливості дистанційної навчання та організації навчально-тренувального процесу з використанням технологій дистанційного навчання регулюються наказом Міністерства освіти і науки України №466 від 25 квітня 2013 року «Про затвердження Положення про дистанційне навчання». Очевидно, що чинне на сьогодні Положення поки не відповідає сучасним вимогам та потребам, оскільки не передбачає особливостей організації такого навчання при виникненні непередбачених обставин, зокрема таких, як коронавірусна хвороба [226].

Умови які склалися у період карантину негативно впливають не тільки на навчально-тренувальний процес тобто повне його припинення, але й на значне зниження рухової активності дітей.

Саме тому, виникає необхідність розроблення заходів щодо забезпечення проведення навчальних занять за допомогою дистанційних засобів навчання.

Беручи до уваги те, що карантин за ці роки був продовжений вже декілька разів, можемо зазначити, що у період карантину діти знаходяться як у приватному секторі міста так і у квартирах багатоповерхівок, а це в свою чергу потребує відповідного підходу до організації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами.

Під час карантину запроваджене дистанційне навчання. Під час такого навчання учні та тренера взаємодіють один з одним опосередковано, з використанням різних інформаційних технологій. Для організації дистанційного навчання використовують цифрові технології. При цьому зберігаються всі компоненти навчально-тренувального процесу: цілі, зміст, методи навчання, оцінка результату тощо, в тому числі система управління навчально-тренувальним процесом [228].

Науковці-дослідники (Н. Апатова, Б. Гершунский, С. Доманова, І. Захарова, Г. Клейман та ін.) у своїх працях досліджували ефективність використання інформаційних технологій, та довели що їх застосування надає можливості для самостійної творчості учнів, сприяє підвищенню ефективності навчального процесу в оволодінні вміннями самостійного отримання знань, в

осягненні методів засвоєння навчального матеріалу, в самостійному виборі форм і способів навчання [230].

Ситуація з навчально-тренувальним процесом учнів груп на початковому етапі підготовки взагалі не контрольована. Учні груп початкової підготовки за період карантину втрачають набуті навички, рівень фізичної підготовленості, що зменшує інтерес до занять обраним видом спорту та впливає на погіршення показників фізичної підготовленості, відбору чи переведення на наступний рік навчання.

На нашу думку, тренування в домашніх умовах є основною умовою організації підготовки учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл під час карантину, що все ж таки підтверджено результатами опитування як батьків учнів так і тренерів школи.

Тренувальні вправи в дома дають можливість продовжувати процес фізичної підготовки дистанційно: привчати учнів до рухової активності самостійно, виховувати у них відповідальність за свою фізичну підготовку та розвивати у юних спортсменів інтерес до занять спортом, стимулювати ініціативність та самостійність. Саме так учні можуть компенсувати відсутність емоційного забарвлення занять із за відсутності занять у групах [229].

Під час дистанційного навчання учні зустрічаються з непередбаченими обставинами, а саме, в самий невідповідний момент може відключитися світло або вийти з ладу комп'ютер, інтернет може обірватися прямо під час заняття, і нічого з цим не зможете зробити. Якщо учень з певних причин не був на занятті, має повідомити тренера а потім самостійно відпрацювати пропущене заняття. Тренування складаються з: теорії (до 10 хвилин), та виконання фізичних вправ. Під час дистанційних занять тренер не може дати повний обсяг матеріалу так як у кожного умови заняття різні. 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 [227].

Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в домашніх умовах можуть бути, враховуючи вид спорту та його специфіку:

<i>Загально-фізична підготовка (ЗФП)</i>	основна робота спрямована на розвиток основних фізичних якостей
<i>Спеціально-фізична підготовка (СФП)</i>	основна робота спрямована на спеціально-технічну підготовку учнів

Отже, у час карантину тренувальні заняття у домашніх умовах визначають два напрями для учнів початкової підготовки: загально-фізична підготовка та спеціально-фізична підготовка.

Програма підготовки у період карантину повинна бути узгоджена індивідуально для кожного вихованця та підтверджена фото, відео звітами учнів чи їх батьків.

Основні завдання етапу початкової підготовки в умовах дистанційного навчання:

1) під керівництвом тренера-викладача реалізувати потреби учня у забезпеченні рухової активності. Кожний тренер має змогу проявити творчий підхід, який базується на закономірностях та принципах спортивної підготовки, готуючи дітей дистанційно до наступних етапів підготовки;

2) підтримувати рівень спортивної підготовленості, використовуючи природні умови та спортивні майданчики (у залежності від умов місця проживання); удосконалювати фізичну, і технічну підготовку учнів, спираючись на розроблені програми спортивно-оздоровчого спрямування для індивідуальної підготовки юних спортсменів (на основі їх рівня підготовленості для певного виду спорту та вікових особливостей) на період карантину;

3) учні повинні отримати теоретичні знання, які необхідні для подальшої організації тренувального процесу, як самостійно, так й спільно з батьками;

допомогти дитині набутти впевненості, розвивати стійкий інтерес до подальших занять спортом; дотримуватися режиму, створеного в умовах карантину, який допоможе юному спортсмену досягти максимального результату під час дистанційних занять.

Методичні рекомендації щодо організації фізичних навантажень у домашніх умовах:

- на етапі початкової підготовки тренування повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я юних спортсменів, розвиток фізичних якостей за допомогою ігрового методу тренування, залучення дітей до здорового способу життя, навчання основам гігієни та пристосування до навколишнього середовища;
- пріоритетом дистанційної роботи з юними спортсменами повинен бути індивідуальний підхід та обов'язкова участь їхніх батьків; тренер-викладач повинен створювати такі умови, щоб кожен юний спортсмен мав мотивацію до занять, беручи участь у тренуванні та бажанням отримати очікуваний результат;
- у цікавій для вихованця формі, з урахуванням циклічності підготовки (мікро-, мезоцикл) надавати нову інформацію для проведення навчально-тренувальних занять та про цікаві для нього питання в рамках спортивної підготовки на відповідному етапі;
- для ефективності тренувальних та теоретичних занять, а також контролю ефективності реалізації програми тренувань у домашніх умовах вести оцінювання якості виконання завдань (опитування, анкетування, щоденник, відео спостереження тренувань та ін.), а також виділити кращих вихованців за підсумками тренувань у кінці тижня;
- розробити та проконтролювати адекватні фізичні навантаження відповідно до фізичної підготовленості та віку юного спортсмена;
- програма занять повинна бути комплексною, с двома-трьома частинами різної спрямованості. Важливо, щоб заняття з однією спрямованістю (техніка й координація, координація й гнучкість, швидкість й техніка і т. д.) планувалися два рази на тиждень;

- переважна орієнтація на різноманітні вправи технічної та координаційної спрямованості у процесі тренувальних занять сприяють розвитку різних фізичних якостей - сили, гнучкості, витривалості. Комплекси вправ на розвиток окремих якостей, потрібно використовувати в невеликому об'ємі, відводячи на них не більше 10-15 відсотків тренувальних занять;

- після виконання короточасних інтенсивних вправ діти відновлюються значно швидше ніж дорослі, що дає змогу забезпечити високу щільність занять, ефективність буде проявлятися при різноманітності та емоційній насиченості тренувальних занять. Наприклад, застосування методу колового тренування дасть змогу контролювати щільність занять та навантаження.

○ Види дистанційного контролю за виконанням завдань у домашніх умовах:

ОПЕРАТИВНИЙ

звіт батьків, вихованців про результати виконання завдання після кожного заняття або в кінці дня; відео спостереження (вибірково) з використанням соціальних мереж за виконанням завдання

ПОТОЧНИЙ

щотижневий аналіз результатів (мікроциклу) та корективи для подальших завдань

ЕТАПНИЙ

контроль результатів підготовки вихованців після закінчення карантину

Висновки. Підтримувати рухову активність та рівень фізичної підготовленості учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл під час карантину дає змогу впровадження дистанційних тренувань у домашніх умовах. Творчий підхід тренера-викладача створює умови для досягнення передбачуваного результату, готуючи дітей до наступних етапів підготовки, який базується на

закономірностях та принципах спортивної підготовки. Тренування під керівництвом тренера робить вихованця самостійним, впевненим в своїх силах та можливостях, формує стійкий інтерес до подальших занять обраним видом спорту.