

13. Щербаков, А. В. Современная электронная деловая переписка в аспекте коммуникативного принципа этичности / А.В. Щербаков // Народное образование. – 2016. – №4-5 (1456). – С. 76-79.

14. Ямщикова, Е.Г. Проблема формирования сетевого этикета и профессионально-этических качеств педагогов в информационной среде / Е. Г. Ямщикова // Человек и образование. – 2017.– № 1 (50). – С. 54-58. – Текст: непосредственный

УДК 796.412

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ**

*Фирсова Ольга Михайловна*

*Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева*

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности организации тренировочного процесса по эстетической гимнастике в дистанционной форме. Приведены понятия дистанционного обучения, а также делаются выводы о значимости дистанционного формата проведения занятий с целью непрерывного тренировочного процесса. Приводятся принципы организации тренировочного процесса в дистанционной форме.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, форма, эстетическая гимнастика, тренировочный процесс.

Современный этап развития экономики поставил перед нами крупные народнохозяйственные задачи, как неотъемлемые, так и перспективные, связанные с цифровизацией, предполагающие подготовку граждан к жизни в условиях информатизированного мирового сообщества. В этих условиях овладение и использование методов и средств дистанционного обучения становятся одним из составляющих профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Следует отметить, что нет единого понимания сущности и содержания дистанционного обучения. При этом в настоящее время дистанционное обучения представляется в виде технологий, что закреплено законодательной базой. Так в ст. 32 Закона об образовании упоминается, что к компетенции образовательного учреждения относятся: «использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника» [1]. Таким образом «образовательное учреждение вправе использовать дистанционные технологии при всех формах получения образования в порядке, установленном федеральным (центральным) государственным органом управления образованием» [2].

Дистанционное обучение как форма строится в соответствии с теми же целями и тем же содержанием, что и очное обучение. Отличие состоит в подаче материала, способах взаимодействия учителя и учащихся между собой. Принципы организации дистанционного обучения

обусловлены возможностями информационной среды Интернет, ее услугами (чаты, форумы, почта, видеоконференции) [3]. Характерными особенностями дистанционного обучения являются: модульность; гибкость; асинхронность; изменение роли и функций преподавателя; разделенность субъектов учебного процесса расстоянием; требования к обучающемуся существенно отличаются от традиционных; использование современных специализированных технологий и средств обучения. Организация обучения в дистанционном формате требует наличия учебной мотивации. При проведении занятий в дистанционном формате педагогу следует учитывать потребности, интересы, намерения, стремления учащихся [4].

Эстетическая гимнастика является перспективным направлением в гимнастическом спорте, основанном на синтезе физического и художественно-эстетического воспитания. В связи с тем, что в настоящее время происходит интенсивное развитие информационных технологий, дистанционная форма обучения в данной сфере – это реализация принципа непрерывности в тренировочном процессе.

Организация тренировочного процесса включает:

- корректировку программы спортивной подготовки;
- разработку методических материалов и планов-конспектов к занятиям в дистанционной форме (с учетом домашних условий);
- составление индивидуального домашнего задания для каждой гимнастки;
- осуществление контроля за их выполнением с помощью различных средств связи;
- проведение тренировочного занятия с помощью информационных средств (видео, аудио и онлайн-занятия через платформы WhatsApp и др.) с учетом расписания в домашних условиях (наличие достаточного свободного пространства, гимнастического коврика);
- получение выполненного домашнего задания учащимся в виде фотографий и видеозаписей с помощью социальных сетей, мобильных приложений;
- учет физических факторов тренером для возможности передачи полной и качественной «картинки» учащемуся через камеру (свет, фон, масштабность, звук, непрерывность видеосвязи);
- разработка рекомендаций для тренеров при проведении тренировок в режиме онлайн;
- проверка домашнего задания, размещенного с помощью социальных сетей и приложения.

Базовые дидактические принципы дистанционного обучения в целом идентичны, однако при составлении тренером конспекта дистанционного тренировочного процесса опора делается на совокупность правил:

- соответствие плана-конспекта расписанию тренировочных занятий;
- содержание плана-конспекта представляется совокупностью средств для каждой части тренировочного занятия;
- лаконичность представления средств физической подготовки и уточнение количества повторений или временных параметров выполнения упражнения;
- учет специфики вида спорта, период подготовки в тренировочном году и этап подготовки;
- соответствие содержания тренировок домашним условиям;

- включение общей физической подготовки, специальной физической подготовки, инструкторской, судейской и теоретической;
- создание специального контента для общей физической подготовки, специальной физической подготовки, инструкторской, судейской и теоретической;
- исполнимость физических упражнений;
- включение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений и правил самостраховки;
- продолжительность тренировки зависит от уровня подготовленности спортсменов, домашних условий [5].

Содержание обучения в дистанционной форме ставит определенные ограничения для объекта обучения и его субъектов, которые могут находиться на удаленном расстоянии друг от друга, (или) иметь особый временной график жизнедеятельности [6].

Тренировочные занятия, проходящие в дистанционной форме, задают новые условия гимнастам, связанные с возможностью находиться на большом расстоянии, а, главное, им предоставлена «свобода» в обучении.

Однако, дистанционная форма обучения не может быть совершенно автономной системой и не является основанием для исключения очных тренировочных занятий.

### ***Библиографический список***

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ: [принят Государственной Думой 29 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва: Кремль – Текст: непосредственный.
2. Андреев, А. А. Дистанционное обучение и дистанционные образовательные технологии / А. А. Андреев, В. И. Солдаткин / Cloud of science; учредитель Московский технологический институт. – 2013 – Москва, 2013 – 14-20 с. – ISSN: 2409-031X. – Текст: непосредственный.
3. Шаров, В. С. Дистанционное обучение: форма, технология, средство / В. С. Андреев / Известия российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена; учредитель Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – 2009 – Санкт-Петербург, 2009 – 236-240 с. – ISSN: 1992-6464 – Текст: непосредственный.
4. Никулина, И.В. Психология профессионально-педагогической деятельности преподавателя высшей школы / И.В. Никулина. – Самара: Издательство «Самарский университет», 2010. – 164 с. – Текст: непосредственный.
5. Артеменко, Ю. В. Методические рекомендации по работе со спортсменами на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) / Ю. В. Артеменко / Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №3». – Арзамас, 2020. № 3. – 3-4 с. – Текст: непосредственный.
6. Санько, А.М. Цифровые технологии в организации образовательного процесса: учебное пособие / А.М. Санько, Н.Б. Срекалова. – Самара: Издательство Самарского университета, 2021. – 96 с. – ISBN :978-5-7883-1661-1. – Текст непосредственный.