УДК 37.043.2

Е. А. Рудофилова, Н. Г. Коновалова

E. A. Rudofilova, N. G. Konovalova

Рудофилова Екатерина Александровна, тренер, мастер спорта по художественной гимнастике, Муниципальное автономное физкультурно-спортивное учреждение «Спортивная школа по вольной борьбе» имени А. Г. Смолянинова, г. Новокузнецк, Россия.
Коновалова Нина Геннадьевна, д. мед. н., профессор кафедры физической культуры и спорта, КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ», г. Новокузнецк, Россия.

Rudofilova Ekaterina Aleksandrovna, coach, master of sports in rhythmic gymnastics, Municipal Autonomous Physical Culture and Sports Institution «Sports School for Freestyle Wrestling» named A. G. Smolyaninov, Novokuznetsk, Russia.
Konovalova Nina Gennadievna, Doctor of Medicine Sci., Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kemerovo State University», Novokuznetsk, Russia.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

SOCIAL NETWORKS IN THE COACH’S WORK

Аннотация. *В статье описан опыт использования социальных сетей на примере Instagram на протяжении 7 лет в работе тренера по художественной гимнастике с детьми в возрасте от 5 лет. Учитывались вопросы, для решения которых тренер использует социальные сети и комплаентность отношений с родителями.*

Abstract. *The article describes experience of using social networks such as Instagram for 7 years in rhythmic gymnastics work with children aged 5 and over. The issues were taken into account for the solution of which coach uses social networks and compliance of the relationship with parents.*

Ключевые слова: *Инстаграм, родители, дети, тренер спорт.*

Keywords: *Instagram, parents, children, coach, sports.*

Современная жизнь очень динамична. Вызовы времени постоянно меняются. Относительно недавно в жизнь ребенка вошли электронные устройства, с которыми родители и педагоги не безосновательно связывают многие проблемы здоровья современных детей, включая гиподинамию. С 2019 года мир живет в условиях пандемии короновирусаной инфекции. Новые правила жизни сильно ограничили возможность заниматься физической культурой и спортом и внесли свой вклад в формирование малоподвижного образа жизни детей.

В то же время, современное образование невозможно представить без использования компьютерных технологий, интернет. Нашли свое место в учебном процессе и социальные сети. Публикация мультимедийного контента в социальных образовательных сетях расширяет технические возможности обучения, открывает новые пути для развития творчества детей [1].

Социальные сети широко используются в системах профессионального и общего образования [1, 2, 3]. Имеются публикации, посвященные системе дополнительного образования [4, 5], но речь в них идет об обмене опыта между педагогами дополнительного образования, то есть, о повышении квалификации, следовательно, опять о системе профессионального образования.

Между тем, социальные сети могут быть серьезным подспорьем в работе педагога дополнительного образования, если работа ведется с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель работы: поделиться опытом использования социальных сетей в работе тренера по художественной гимнастике в группах спортивно-оздоровительной и начальной спортивной подготовки.

Данное исследование – эмпирическое. Проведен анализ использования социальной сети Instagram Екатериной Александровной Рудофиловой, тренером по художественной гимнастике детско-юношеской спортивной школы им. А. Г. Смолянинова в работе с детьми и родителями в течение 7 лет. Использован метод педагогического наблюдения. Учитывали комплаентность отношений.

Тренер набирает в спортивно оздоровительную группу девочек 5-7 лет, затем дети переходят в группу начальной спортивной подготовки. Количество детей в группе колеблется от 25 до 30. Тренер ведет несколько групп.

Занятия продолжительностью 90 минут с пятиминутным перерывом проходят три раза в неделю, что является заметной нагрузкой для ребенка. Чтобы такие тренировки приносили радость, ребенок должен пребывать в ресурсном состоянии. Ресурсное состояние обеспечивает строгое соблюдение всех слагающих здорового образа жизни, в первую очередь: режим сна и отдыха, здоровое питание, психогигиена. Существуют определенные требования в спортивной экипировке, выполнение которых снижает риск травматизма, не затрудняет движений, позволяет получить лучший результат меньшими усилиями. Все это ребенку обеспечивают родители.

Есть и еще один аспект взаимоотношений тренера, ребенка и родителей. Детей на занятия приводят с разными целями: кто-то хочет сделать ребенка сильным, здоровым, красивым; кто-то мечтает сделать карьеру в этом виде спорта, кого-то прельщают возможности социализации, связанные с занятиями спортом, а кому-то важно, что именно эта группа занимается рядом с домом. Реже бывает, что дети сами высказывают желание заниматься именно художественной гимнастикой, родители поддерживают и развивают это желание.

Таким образом, направления развития ребенка 5-7 лет определяют родители, они же имеют определенные ожидания от спорта. Но водят детей на занятия часто не родители, а другие, более свободные родственники или няни. Беседа с этими взрослыми нередко превращает общение тренера и родителя в «глухой телефон». Социальные сети помогают избежать погрешностей в общении.

Какие же вопросы помогают решать социальные сети?

Одна и та же информация на разных этапах работает по-разному. На этапе выбора: куда отдать ребенка страничка тренера позволяет узнать об этом виде спорта. Фотографии и видеоролики выступлений ведущих спортсменок, информация о спортивных мероприятиях, проходивших в городе, региона, поздравления участникам и победителям соревнований дают представление о виде спорта.

Регулярное посещение странички тренера в Instagram знакомит с построением тренировок у конкретного тренера, с тем, какая нужна экипировка и как проходит спортивная жизнь девочек. Эта информация помогает принять взвешенное решение, подходит ли ребенку группа.

Не менее важна для родителей, думающих, куда отдать ребенка, информация о требованиях, которые вид спорта предъявляет к физическим данным девочек. Эти знания помогают определиться, сможет ли ребенок добиться успехов в этом виде спорта.

Информация о порядке проведения пробного занятия и заданиях, которые ждут ребенка, позволяет подготовиться самим, подготовить девочку к тому, что нужно будет делать, подобрать адекватную форму одежды. Нужно учитывать и эмоциональный компонент мероприятия. Пробное занятие – первый экзамен ребенка, который очень волнителен для родственников, волнение которых передается самому экзаменующемуся. Предварительное знание о том, с чем придется столкнуться, придает уверенность, настраивает всех участников процесса на деловой лад.

Для тех, чьи дети поступили в спортивно-оздоровительную группу, перешли в группу начальной спортивной подготовки, необходима самая разнообразная информация от просветительской до организационной. Instagram не предусматривает развернутых лекций. Поэтому информация для родителей, касающаяся образа жизни детей, который позволит им укрепить здоровье и добиться большего в художественной гимнастике подается фрагментарно. Например, короткая беседа о режиме питания. Через неделю – информация о значении полноценного сна и о том, как его обеспечить. Если в группе замечено нарушение правил поведения, например, ребенок принес для питья сладкую газированную воду, помимо замечания на занятии оправдана информация в Instagram о питьевом режиме.

Актуальная информация: расписание занятий, новости, фотоотчеты позволяет родителям «держать руку на пульсе» спортивной жизни ребенка. Сведения обо всех изменениях в расписании, регулярные сообщения о том, какие спортивные мероприятия планируются в школе, в городе, в каких городских, региональных мероприятиях планируется принять участие позволяют планировать время.

Отчеты об успехах воспитанниц на соревнованиях, поздравление девочек с достигнутыми успехами, поздравления с днем рождения создают ощущение праздника, повышают мотивацию детей к занятиям спотом и родителей к тому, чтобы морально и материально поддерживать эту мотивацию.

В трудное для всех нас время, когда «живое» общение было ограничено, в связи с пандемией, у страницы тренера в Instagram нашлось еще одно применение. В момент, когда население соблюдало режим самоизоляции, занятия в спортивных школах были запрещены, а общеобразовательные работали в дистанционном режиме, остановка тренировок у детей на неопределенное время привела бы к утрате привычки регулярно заниматься, снижению тренированности и мотивации к занятиям. Нужно было мотивировать девочек регулярно самостоятельно заниматься дома. Чтобы избежать этого дети получили индивидуальные задания: разучить упражнения, выполнить их, сделать видеозапись и отправить тренеру.

К весенним праздникам: 8 марта, 1 мая, День Победы дети в домашних условиях готовили и записывали упражнения с мячом. Тренер объединяла их в единую композицию, где каждый ребенок в конце упражнения бросает мяч за пределы кадра, в следующем кадре другой ребенок ловит этот мяч и продолжает упражнение. Получились замечательные подарок мамам на 8 марта, взрослым – на 1 мая и ветеранам – на 9 мая. А у детей весна прошла под знаком подготовки красивых коллективных подарков взрослым.

Дети не прекратили тренировки. Они работали: разучивали упражнения, составленные для каждой девочки индивидуально с учетом ее возможностей. Они меньше страдали от изоляции, гиподинамии, поскольку у них было дело: подготовить коллективные подарки близким людям.

Из объективных результатов отметим, что пропусков занятий, опозданий, недопонимания в отношениях между тренером и родителями (ответственными представителями) за анализированный период не возникло. Комплаенс в отношениях тренера и родителей высокий. Родители дисциплинированно выполняют рекомендации тренера в части соблюдения режима дня, питания, сна и отдыха, что гарантирует детям успешные занятия спортом без перегрузок.

За время самоизоляции, связанной с пандемией, ни один ребенок не потерял спортивной формы и не покинул группу.

Подводя итог, отметим, что ведение тренером страницы в Instagram позволяет родителям постоянно быть в курсе потребностей и успехов ребенка при занятиях спортом, своевременно корректировать погрешности в образе жизни, оказывать ребенку целенаправленную поддержку.

Список литературы

1. Сайфутдинова, Г. Б. Социальные сети в высшем образовании. Практики применения [Текст]. / Г. Б. Сайфутдинова, Н. В. Данилова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. – № 3-2. – С. 93-95.
2. Сергеев, А. Н. Публикация мультимедийного контента в социальной образовательной сети: техническая реализация и возможности для образования [Текст]. / А. Н. Сергеев, Е. Н. Ульченко // Научный потенциал. 2014. – № 1 (14). – С. 84-87.
3. Иванько А.Ф., Иванько М.А., Маркова Н.В. Образование и социальные сети // Новая наука: Проблемы и перспективы. 2016. № 121-3. С. 170-175.
4. Звоницкая В.А., Потякин А.А. Использование социальных сетей в дополнительном профессиональном образовании // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 9-2 (48). С. 53-57.
5. Леденцова Е.А., Филимонова К.В. Составление контент-плана для групп организации дополнительного образования в социальной сети "ВКОНТАКТЕ"// Интернет-маркетинг. 2021. № 2. С. 148-155.