



УДК 796.015.4:355.01(477.54)

ВИКЛИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ХАРКІВЩИНІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Марія СОВА

Харківський фаховий коледж спорту, м. Харків, Україна

Військова агресія сусідньої «недодержави» змусила евакуювати вихованців спеціалізованого спортивного закладу та організувати дистанційно тренувальний процес, повністю трансформувати роботу закладу а саме: форми роботи вчителів зі спорту, організацію завдань для учнів, форму контролю для збереження та поліпшення спортивного рівня вихованців, водночас збереження закладу, як структури.

Основною умовою забезпечення якості підготовки спортсменів коледжу є індивідуальна траєкторія створення програм підготовки змішаного тренувального процесу. Використовують усі доступні засоби відеоспівкування вчителів зі спорту з вихованцями в мережах: зум, вайбер, телеграм, гуглміт і т. д.

Вимогою до спортсмена, яку висуває сучасність, є наявність гаджета й можливість організувати правильне знімання тренувального процесу або окремих, вагомих для спортивного результату вправ.

Вимогою для вчителя зі спорту є володіння сучасними методиками, що розробили науковці за останній час, для оцінювання фізичного стану та фізичної підготовки. Зазвичай вчитель зі спорту (тренер)

використовує відпрацьовані навички, досвід, інтуїцію в спілкуванні та очному контакті з вихованцями. Дистанційно в роботі з вихованцями можна використовувати методики, які не вимагають конкретного дорогого обладнання, але вони потребують самовдосконалення від тренера у теоретичній частині та володіння розрахунками отриманих результатів.

Виявлення аналітичного зв'язку між витривалістю і швидкістю дає змогу істотно змінити методи тренування та дослідження процесу наростання втоми з урахуванням індивідуальних особливостей вихованців.

Визначення об'єму працездатності і рівня втоми здійснюється з використанням методів дистанційного контролю шляхом аналізу зміни робочої пози спортсмена.

Дистанційне тренування обов'язково будується із складників: завдання, контроль виконання, оцінювання виконання завдання. Для підтримання постійного зв'язку з вихованцями тренери обов'язково обговорюють тренувальні заняття, проводять аналіз або конкретного тренувального заняття, або серії тренувальних занять. Обговорюють щоденник спортсмена.

Будь-який цикл дистанційного навчання потрібно завершати офлайн-зустрічами у вигляді навчально-тренувальних зборів, програму яких створюють за підсумками аналізу самостійних тренувань вихованців.

Під час розроблення індивідуальної програми тренування змішаної форми потрібно враховувати вік та спортивний досвід вихованця, тривалість періоду, який ізолює вихованця від тренера, відстань між місцем перебування вчителя зі спорту (тренера) та вихованця, відмінності часового поясу місця знаходження тренера та вихованця, географічне місце розташування організації НТЗ, кліматичні умови, в яких був вихованець, та умови, де проходять НТЗ, організація побуту вихованця, час адаптації вихованця після прибуття на місце НТЗ, умови фінансування НТЗ, результати специфічних тестових завдань, що визначають рівень підготовки вихованця.

Змішана форма проведення навчально-тренувальних занять спеціалізованого спортивного закладу є випробуванням для всіх учасників. Поєднання онлайн- та офлайн-тренувань дає змогу підтримувати

спортивну форму на належному рівні, але недостатньо забезпечує приріст спортивної досконалості.

Рівень спортивної досконалості вихованців під час змішаних тренувань залежить від уміння вчителя зі спорту (тренера) правильно оцінити відповідальність підлеглого й здатність самостійно виконувати завдання.

Велике значення для результату має раціональне планування навантаження та правильно поставлені завдання в побудові мікроциклів, а також якісний контроль за їх виконанням.

Виникають складнощі, які супроводжують організацію дистанційного тренування, що потребують гнучких розв'язань: технічні проблеми зв'язку; відсутність досвіду викладання дистанційних тренувань з ефектом збільшення спортивного приросту; адаптація вихованців до розв'язування практичних завдань самостійно, без психологічної підтримки тренера; відсутність тактильного зв'язку вихованця з тренером для вчасної корекції завдання, що виконують; наявність великої кількості джерел з інформацією про «правильний» підхід до тренувального процесу дистанційно в інтернеті, які не мають наукової обґрунтованості та вносять корективи у свідомість вихованців.

Список використаних джерел

1. Артемьева Г. П., Пугач Я. І. & Друзь В. А. (2014). Проблеми адаптації в структурі наукових досліджень системи олімпійської освіти. Харків.
2. Самсонкин В. Н., Пугач Я. И., Друзь В. А. & Чередниченко М. А. (2016). Иновационные методы оценки физического состояния человека как фактора обеспечения эффективного управления движущимся объектом. Слобожанський науково-спортивний вісник. (1 (51)). 81–86
3. Артем'єва Г.П., Друзь В. А. & Пугач Я. І. (2013). *Адаптація*. (94) Харків.
4. Пугач Я. І. (2014) Вплив емоційного стану спортсмена різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності. дис. канд наук з Ф.В. і спорту) ХДАФК. Харків. Україна.